ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ?

ОКТЯБРЬ
2013

Men's Health

ЖИМ НА СЧАСТЬЕ

7 УПРАЖНЕНИЙ, ДАЮЩИХ ЭЙФОРИЮ

НАУЧИСЬ ПОБЕЖДАТЬ, КАК:

СЛЕДОПЫТЫ АРМИИ БРИТАНИИ

СПЕЦНАЗ ВМС США

ЛЕТЧИКИ ВВС РОССИИ

16+

СЕКС

ВРЕТ КАК ДЫШИТ

ПРОВЕРЯЕМ ЖЕНЩИН НА ДЕТЕКТОРЕ ЛЖИ

ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ ВАС

ЗАЧЕМ БЕРЕЧЬ СТАРУЮ ДРУЖБУ I СТР. 82

БУЛЬК! ХРУСТЬ! ДЗЫНЬ! ЩЕЛК!

О ЧЕМ БУРЧИТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ

MHEALTH.RU

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ХЬЮ ДЖЕКМАН
АКТЕР

ГИД ПО СТИЛЮ I ОСЕНЬ•ЗИМА 2013/2014 I СМОТРИ НА ОБОРОТЕ

Саймон Бейкер
www.parfumsgivenchy.ru

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY

Новый аромат для мужчин

Бизнес или

«Мерседес-Бенц» E-Класс «Особая

Плюс дополнительный год гарантийного обслуживания.

На изображении приведены автомобили в комплектациях:
Слева: «Мерседес-Бенц» E-Класс в линии исполнения Elegance – 1 962 718 рублей.
Справа: «Мерседес-Бенц» E-Класс со спорт-пакетом AMG – 1 940 000 рублей.

Реклама

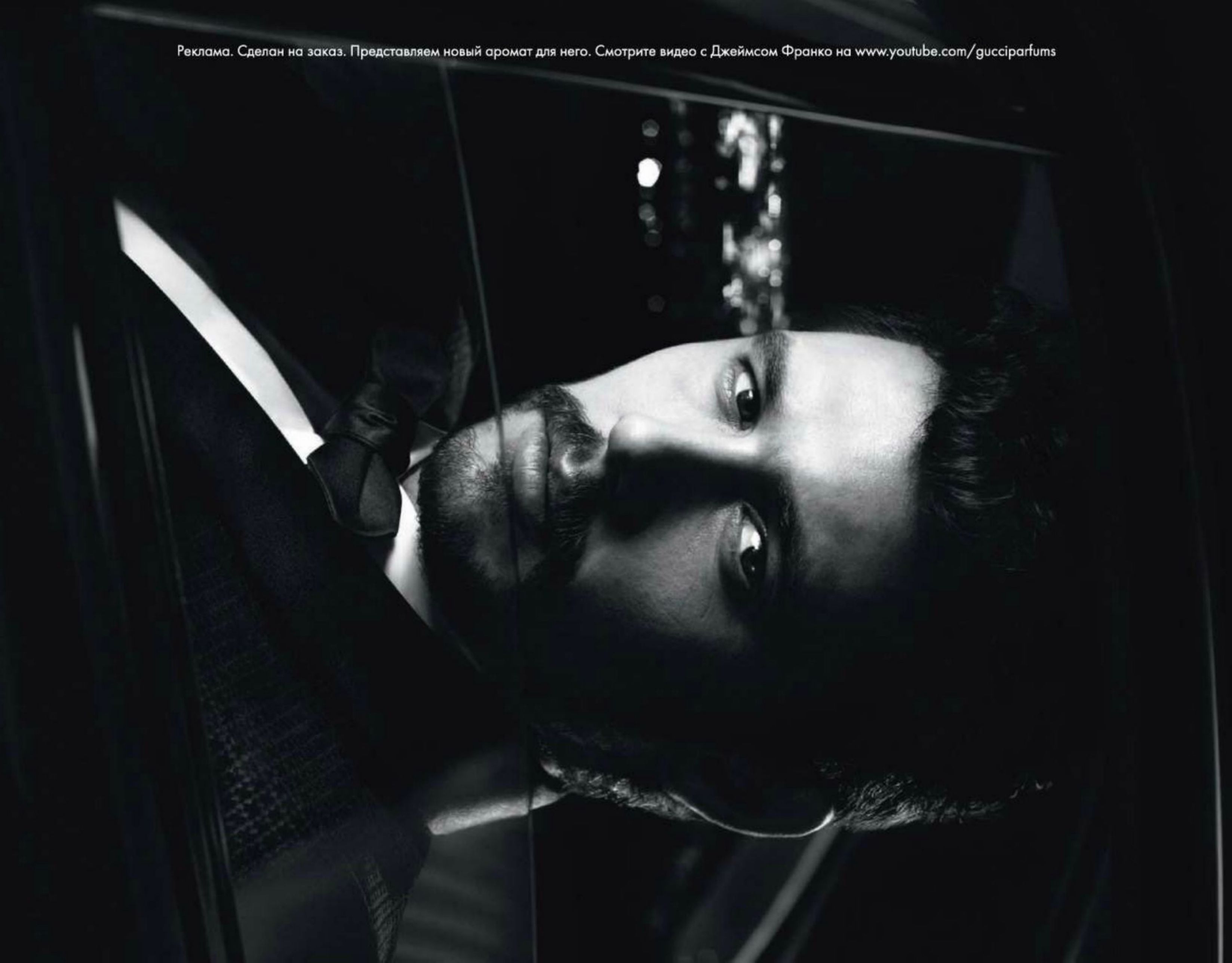
Спорт?

Серия» от 1 850 000 рублей

Mercedes-Benz

The best or nothing.

Реклама. Сделан на заказ. Представляем новый аромат для него. Смотрите видео с Джеймсом Франко на www.youtube.com/gucciparfums



GUCCI

GUCCI

Made to Measure

POUR HOMME

Gucci

Made to Measure

INTRODUCING THE NEW ESSENCE FOR MEN

Elegance is an attitude*

Саймон Бейкер

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7 (495) 775-85-44

Ул. Петровка, д. 17,
тел. +7 (495) 628 1548, +7 (495) 621 9633

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45. Реклама.

LONGINES®

Conquest Classic

www.longines.ru • Элегантность как стиль жизни

10.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

82
ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ ВАС
Как не потерять лучших друзей

88
ЖИМ НА СЧАСТЬЕ
Самая радостная тренировка

90
БУЛЬК! ХРУСТЬ! ЩЕЛК! ДЗЫНЬ!
Уверенный прием сигналов твоего организма

98
ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ?
И зачем тебе это нужно

104
ЗВЕРЬ ВНУТРИ
Дикая натура Хью Джекмана

112
ВРЕТ КАК ДЫШИТ
Секс, женщины и детектор лжи

118
НАУЧИСЬ ПОБЕЖДАТЬ, КАК...
Бойцы вооруженных сил России, США и Британии

СПЕЦСЕКЦИЯ
Гид по стилю осень-зима 2013/14
Смотри на обороте

112
О ЧЕМ ВРЕТ ЖЕНСКИЙ РОТ

В сердце самых экстремальных миссий находятся выдающиеся пилоты, которые совершают подвиги ежедневно и доверяют только самым высококлассным инструментам. В сердце самых экстремальных миссий находятся часы Breitling Avenger. Объединяя мощь, точность и функциональность, модели Avenger отличаются своей сверхпрочной конструкцией и водонепроницаемостью на глубине от 300 до 3000 метров. Это настоящие инструменты для профессионалов, которые оснащены механизмами, сертифицированными Швейцарским институтом хронометрии (COSC), что является высшим эталоном надежности и точности. Добро пожаловать в мир экстрима. Добро пожаловать в мир Breitling.

AVENGER II

Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Реклама

RS SEX.*

Новый Audi RS 6 Avant quattro®
с двигателем V8 TFSI® мощностью 560 л. с.

Со скоростью разгона до 100 км/ч за 3,9 секунды и расходом топлива 9,8 л/100 км он создан впечатлять.
Ощутите всю мощь суперкара. Каждый день.

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Секс

RS 6 Avant

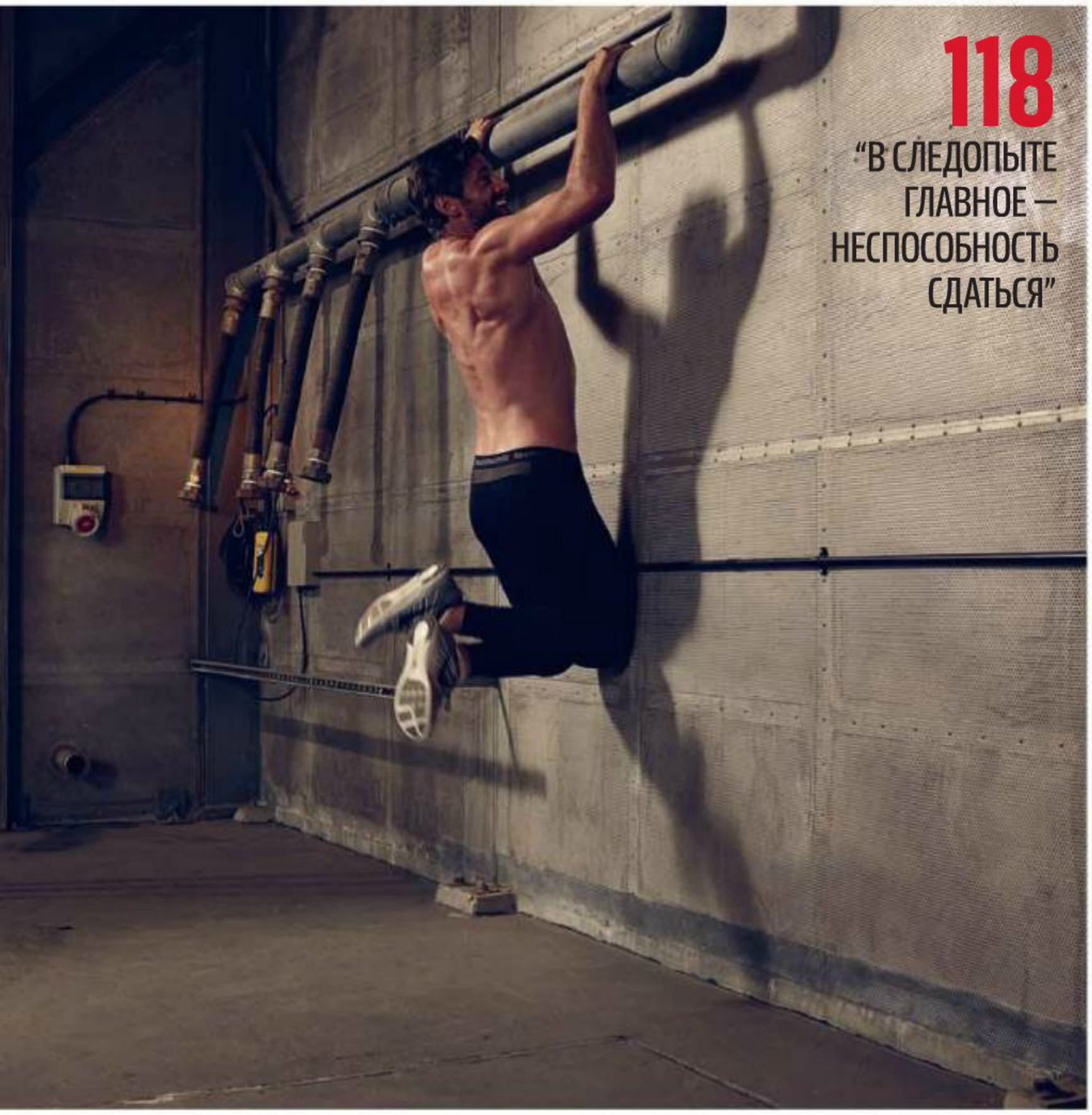
quattro

Audi
Vorsprung durch Technik

реклама

10.13

Men's Health



118
“В СЛЕДОПЫТЕ ГЛАВНОЕ — НЕСПОСОБНОСТЬ СДАТЬСЯ”

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СЕКС

92 Хорошо кончается
Вот он — оргазм твоей мечты

СТРЕСС

94 Шутке рады
Уроки владения аудиторией от комика Кевина Харта

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

54 ВЕЩИ И СОН
Ложись спать по новым правилам

62 НА СВЯЗИ
Искусство общения с девушкой по телефону

64 СТАВЬ НА ДУБЫ
Самое время сажать большие деревья

70 СУРОВЫЙ КАНАТИСТ
Учим лазать по веревке вверх и вниз

74 КАРТЫ ПО ПРАВИЛАМ
Что можно и нельзя делать с банковской карточкой

И еще 12 энергичных заметок

58 У тебя белки пожелтели

В НОМЕРЕ

РАЦИОН

132 Лихо закручено
Еда, запеченная в фольге

СТРЕСС

140 Бить или забить?
Поучительные проблемы редакторов МН

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

150 Сквозь стену, плача
Марафон в Рио-де-Жанейро

РЕКЛАМА MOD. DG 3164 501 DOLCEGABBANA.IT

DOLCE & GABBANA

10.13

Men's Health

132 ПЕКИ, МЯСО, ПЕКИ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

160 ДЮЖАЯ ТЯГА
4-я часть годовой программы домашних тренировок

FAQ

170 ДАЙ ПО ШАРАМ
Полезные движения с медболом

82 Трудно быть другом

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

172 Грязные развлечения
Техника для активного отдыха в наших руках

СКОРОСТЬ

180 Первый тур
Мотоциклы для путешествий

ТЕСТ-ДРАЙВ

184 IS, бэби!
Lexus IS

185 Corolla Российской империи
Toyota Corolla

186 Властелин колец
Audi A3 Sedan

172 Бери вездеходы, пачкай

на обложке:
ХЬЮ ДЖЕКМАН
фотограф:
PATRIK GIARDINO

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
44 МН — 15 ЛЕТ
80, 102 И 148 ИМПУЛЬС
82 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
158 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
188 ДЕТАЛИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

Доступно в App Store

18+ подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

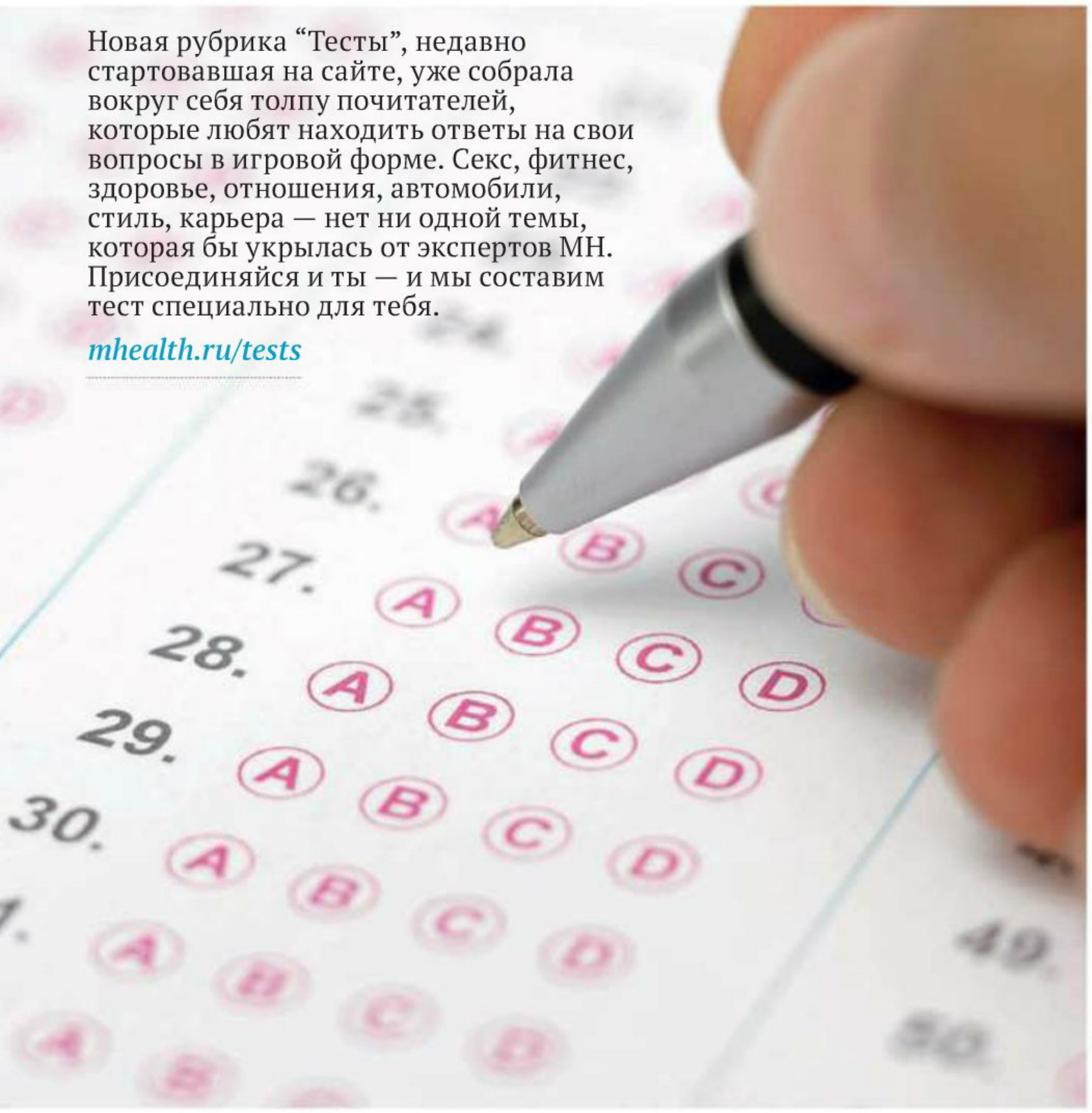
Реклама

10.13 MHEALTH.RU

УЗНАЙ МНОГО НОВОГО О СЕБЕ, О НЕЙ И ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ

Новая рубрика “Тесты”, недавно стартовавшая на сайте, уже собрала вокруг себя толпу почитателей, которые любят находить ответы на свои вопросы в игровой форме. Секс, фитнес, здоровье, отношения, автомобили, стиль, карьера — нет ни одной темы, которая бы укрылась от экспертов MH. Присоединяйся и ты — и мы составим тест специально для тебя.

mhealth.ru/tests



ДОЛЖНЫ ЛИ ЖЕНЩИНЫ ПЛАТИТЬ АЛИМЕНТЫ?

А также: где искать пропавший багаж, как сладить с собакой без намордника и что делать в случае конфликта с соседями. На эти и другие животрепещущие вопросы ответит наш блог “Записки адвоката”. **mhealth.ru/blog/zapiski-advokata**

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ДВУБОРТНЫЕ ПИДЖАКИ?

Фэшн-блогеры mhealth.ru Вадим Федышин и Алибек Аринов с удовольствием введут тебя в мир моды и стиля так, что ты никогда и не подумаешь, что вертеться перед зеркалом — не мужское дело. **mhealth.ru/blog/egarderob**

СВОЙ В ДОСКУ

Блог профессионального серфера Димы Забулы, в котором он рассказывает о жизни спортсменов и любителей серфинга на острове Бали, как бы намекая: не взять ли тебе этой хмурой осенью отпуск? **mhealth.ru/sp/surf**

АРИНА ВИНТОВКИНА РЕШАЕТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ С СЕКСОМ

Если страстное ломание мебели и всепоглощающее желание давно в прошлом и в твоих отношениях с подругой поселились уныние и скука, блог Арины Винтовкиной поможет найти выход из этой неприятной ситуации. Руководство к действию читай на **mhealth.ru/blog/avintovkina/1389750**

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

VK.com/mh

Официальное сообщество Men’s Health “ВКонтакте”, в котором ты сможешь обсудить с новыми знакомыми лучшие материалы журнала и сайта и разругать не понравившиеся. Конструктивную критику мы тоже приемлем.

mhealth.ru/tag/turnikman

Известный воркаутер Михаил Баратов в своем видеоблоге “Школа турника” рассказывает и показывает, каких высот физической подготовки ты можешь достичь при помощи обычного турника и прочих дворовых снарядов.

mhealth.ru/blog_redakcii

Все самые значительные темы дня, облеченные в захватывающие материалы. Факты, рекорды, сногсшибательные фото и невероятные видео без “желтухи”, мракобесия и прочего информационного мусора.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОТОМУ ЧТО
ЖАЖДА НЕ ЖДЕТ

ГИЙОМ НЕРИ - ФРАНЦИЯ
Чемпион Мира по Фридайвингу –
рекорд 2012 года: 123 метра
с задержкой дыхания

BIOTHERM HOMME

реклама

УТОЛИ ЖАЖДУ ТВОЕЙ КОЖИ С
AQUAPOWER

ОЛИГО-ТЕРМАЛЬНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ УХОД

- 24 часа увлажнения*
- Эквивалент 5000 литров термальной воды**
- Легкая свежая гелевая текстура. Без блеска. Не липкий.

*Инструментальный тест, 24 мужчины
** Концентрация экстракта чистого термального планктона в одной баночке 50 мл

С экстрактом чистого термального планктона

СМОТРИ ВИДЕО

biothermhomme.com

LIVE LIKE A MAN
ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Men'sHealth

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Сергей Зуев
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Дмитрий Сироткин
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Сергей Артемьев, Юлия Асланова, Алексей Бальцевич, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Дарья Дзюба, Александра Дягилева, Мурат Ибатуллин, Елена Каёкина, Алексей Картышев, Андрей Кузнецов, Анастасия Ларкина, Ольга Попова, Николай Проценко, Игорь Скалецкий, Алексей Топоров, Marcus Donates, Vahram Muradyan, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Алексей Павловский
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова
Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

BOSS
HUGO BOSS

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Assistant Editor
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Global Licensing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Global Licensing
Angela Kim
Assistant Director, Global Marketing
Maria Urso
Finance Analyst
Moira O'Neill
Business Development Coordinator
Burcu Acarlar

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 167 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 500 экземпляров.

Октябрь 2013 (№ 180)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.09.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** (495) 232 1750, **факс:** (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

Evrotime

Москва, Сретенский бульвар, 2,тел.(495)625-26-21

www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ, КАК ТЫ ЗНАЕШЬ, ЦЕННЕЕ ЛЮБОЙ ВАЛЮТЫ. ПОДДЕРЖИТ, ПРИКРОЕТ, ПОМОЖЕТ — ЭТО ВСЕ ПРО НЕГО. О ТОМ, КАК ВАЖНО НЕ РАСТЕРЯТЬ СТАРУЮ ДРУЖБУ, — ЧИТАЙ НА СТР. 82. А ПОКА МОЖЕШЬ УЗНАТЬ, С КЕМ ДРУЖАТ ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА.

1

АЛЕКСЕЙ ФЕДОТОВ,

ПРОДЮСЕР СЪЕМКИ

Я завел первого друга лет в 5, и мы до сих пор дружим. Он тогда уже занимался танцами, а я дразнил его, говорил, что это — занятие для девочек. Потом мы попали в одну школу. В итоге он даже уговорил меня самого заняться танцами, и я в них многого добился. А он на тренировках познакомился со своей будущей женой. Сейчас у нас всех дела, мы почти не видимся. Несмотря на это, он остается моим лучшим другом.

2

ВИКТОР ДОСТОВ,

ПРЕЗИДЕНТ АССОЦИАЦИИ "ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕНЬГИ"

Сколько у меня друзей? Думаю, человек пять-шесть. Плюс еще несколько очень хороших знакомых. Что меня всегда радовало, так это то, что, вопреки распространенному мнению, близкие люди — это не обязательно те, с кем ты подружился еще в школе или, на худой конец, в институте. Они продолжают появляться в течение всей жизни. Кто-то заметно богаче меня. Кто-то — беднее. Но это не важно. Важно сходство наших личностей.

3

КОНСТАНТИН ЖУК,

ПОВАР И ВЕДУЩИЙ КУЛИНАРНЫХ ТВ-ПРОГРАММ

Мои лучшие друзья — это брат и жена. Брат меня ненамного старше, мы много подшучивали друг над другом в детстве — знаете, все эти приколы типа "открой рот, закрой глаза". Однажды, когда мне было шесть лет, брат меня убедил, что если съесть пачку соли, то сможешь летать, ученые, мол, доказали... А с моей женой мы вместе прошагали не один десяток километров и не одну сотню проехали на великах. С рюкзаками прошли по Африке и Азии вдвоем, без гидов и такси.

4

ДАРЬЯ КОРОБОВА,

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ В 2012 ГОДУ

С моей подругой Викторией мы дружим с самого детства. Мы начинали заниматься спортом в одной секции, но в какой-то момент наши пути разошлись: она выбрала учебу, а я — спортивную карьеру. Но несмотря на это, мы сохранили нашу дружбу, и я очень ценю эти отношения. Есть и друзья, которых я знаю всего год, а кажется, будто всю жизнь бок о бок прожили.

5

СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ,

ОСНОВАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПРОДЮСЕР ГРУППЫ КОМПАНИЙ "КНЯЗЕВЪ"

Действительно близких друзей у меня не так много. Два студенческих друга, увы, живут далеко от меня. Периодически они наведываются в Москву, и мы устраиваем душевные посиделки. Я много времени провожу в Швейцарии — там живут жена и дети. Как-то раз на вечере в Женеве познакомился с графом Андреа Саворетти. Раз в сезон мы устраиваем пострелушки из ружей по тарелочкам в его охотничьем клубе или барбекю на лужайке моего дома.

Реклама "Новый мужской аромат

John Galliano

BEFORE MIDNIGHT

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

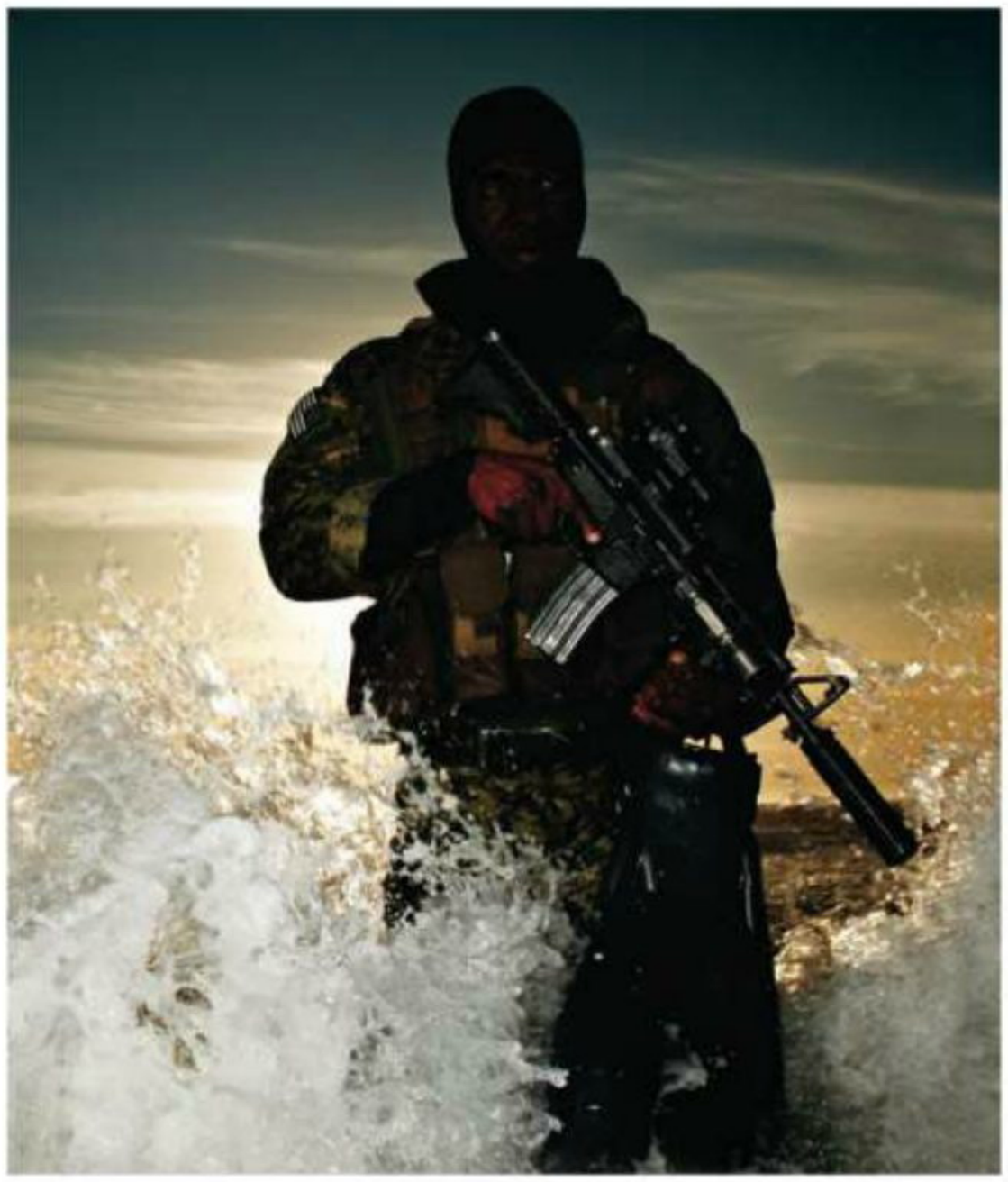
Побалуйте себя!

WWW.LETU.RU

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ



ЧИТАЙ ПОДБОРКУ СТАТЕЙ “ТВОЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ЗАКАЛКА” НА СТР. 118

НЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ

БОЖЕ, КАК ЛЕГКО И ГЛУБОКО каждый из нас понимает себя. Каждый из нас любит себя, жалеет и готов принять свою сторону в споре — даже в споре с самим собой.

“Я толстый, как боров, от меня плохо пахнет, поэтому меня не любят девушки? Ну так у меня ж гены. И возраст. Ходил я в этот ваш спортзал, но лично мне не помогло. Устаю быстро, наверное, у меня синдром хронической усталости...”

“Меня зажимают на работе, карьера не идет. Это все потому, что меня начальник не любит. Нет, я не ленивый (ну есть малёк, но Саня из соседнего отдела вообще ж ничего не делает). А чо рвать задницу? Вы ж понимаете, что в нашей стране карьеру можно сделать либо через постель, либо если у тебя папа прокурор...”

“Меня бросила девушка. Стерва, курва, лярва — шалава, каких поискать. Что ей вообще надо? Кем она себя возомнила? У меня сил не хватает разбираться с ними, все бабы — зло...”

Узнал себя? А теперь послушай. Как ты выглядишь, с кем живешь и чего ты вообще стоишь — лично твоя заслуга. Валить все на других людей или обстоятельства — непростительный инфантилизм. Да, ты обычный человек, но только до тех пор, пока ты сам так думаешь. Дойдя до предела — иди дальше. Сил у тебя ровно столько, сколько ты сам себе отмерял. Так отмеряй же, не сомневаясь, не боясь и не жалея себя. Тебе больно? Но это всего лишь значит, что слабость покидает твое тело. Не веришь мне? Так поверь людям, которые на голову выше меня.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

СТР. 60

“Транспорт движется, забудь про удары ногами — велик шанс потерять равновесие. Прихвати нападающего левой рукой за одежду — у тебя будет дополнительная точка опоры”.

СТР. 64

“Особого внимания молодой дуб требует только в первый год. При этом поливать и пропалывать дубовую грядку не надо — сорняки мешают росту дерева, только если они выше”.

СТР. 84

“Если у него что-то случилось, освободи время и сделай все, чтобы помочь. Хоть тушкой, но приползи к другу и поступи так, как хочешь, чтобы он поступил с тобой”.

СТР. 95

“Ты должен уметь не обращать внимание на насмешки. Даже лучшие комики нет-нет, да и спорют какую-то чушь. Но они не останавливаются, чтобы объяснить, что имелось в виду”.

ФОТО: LEGION-MEDIA

РЕКЛАМА

strellson

HOLY FASHION GROUP

strellson-sportswear.com

ЖИЗНЬ ЗАВЕЛАСЬ

Наши сексуальные отношения пошли на спад. Засыпали в разное время, вокруг хлопоты, совсем не было времени друг для друга. Но тут я прочитал статью про 100 дней секса, и она меня вдохновила! Теперь без секса мы уже и заснуть не можем. Перестали ссориться, довольны жизнью, советуем провести этот эксперимент всем нашим друзьям. Спасибо вам за нашу счастливую жизнь!

АЛЕКСАНДР И КРИСТИНА

МН: А мы много раз говорили — даже если не хочется, нужно сжать зубы, но сделать это. Хотя бы для того, чтобы получить в подарок от нас кеды adidas Originals.

Весь отпуск провалялся

Не дотянув один день до отпуска, я ломаю челюсть (пропустил удар) и оказываюсь в больнице. Все, к счастью, вполне хорошо — перелом без смещения. Попросил жену привезти мне свежий выпуск МН. Лежу, читаю и долистываю до статьи “Хук в челюсти”. Вот так совпадение! Спасибо вам за увлекательную статью про бесстрашных покорителей волн-убийц. Мне тут лежать еще 3 недели, а так сам бы с удовольствием отправился на море...

ИЛЬЯ

Целеустремленный дед

Прочитал в июньском номере статью “На трассе не больше 70”. У меня деду 83 года, и он активный автомобилист. Буквально месяц назад дед на своей “Оке” поехал на рыбалку, за 70 км от города. В какой-то момент он решил срезать по полям. Столько прожил, а мысли, как у меня 27-летнего, — срезать, успеть, все быстрее! Начался сильный ливень, и, конечно же, “Ока” села по самые уши. Дед не растерялся, созвонился с нами. Приехали его вытаскивать на Q7. Передать словами эту картину, когда на тросе за немецким внедорожником болтается по грязи и канавам маленькая желтая “Ока” с целеустремленным дедом за рулем, — невозможно. Дед — инвалид 1-й группы, нет обеих ног. Для него движение — жизнь. Он целеустремленный, оптимист и смотрит на жизнь с улыбкой, мы все берем с него пример.

ЕВГЕНИЙ

Дорогой, у нас будет укроп

Живем с девушкой вместе уже больше года. Всегда ругался с ней из-за растительности в квартире — ну не люблю я бесконечные горшки повсюду! Но вот перечитывал июньский номер любимого журнала и наткнулся на заметку о выращивании зелени на кухне. Меня осенило: вот он, долгожданный компромисс! Теперь у нас на кухонном подоконнике грядка с укропом, петрушкой и кинзой, а скоро появятся розмарин и тимьян.

ДЕНИС

Решись за нас

Как-то раз зимой сидели с другом в кафе, а за столиком напротив нас сидел солидный мужчина, в костюме и галстуке. Он выпил свой кофе и ушел, оставив на столе журнал, который оказался январским выпуском Men’s Health. Я взял журнал с собой и вдохновился статьей про 10 поступков, на которые надо решиться в жизни. И вот летом я решился на один из них — записался на парашютный спорт. Теперь я парашютист и постоянный читатель МН.

ДМИТРИЙ

Автор письма месяца в ноябре получит часы Fossil

Домик для костей

В августовском номере наткнулся на статью “Ставим лайке”, где подробно описывается, как собрать собачью виллу. Вспомнил, как в детстве подобрал щенка и построил ему конуру. Щенок сбежал, из-за чего я очень расстроился — решил, что ему не понравился новый дом. Теперь, чтобы не повторить ошибки, построю дом для своего нового пса по вашей инструкции — не стоит ему спать на холодном.

ALEX

ФОТО: LEGION-MEDIA

Ему покорятся любые вершины. Особенно теперь, когда в расширенную комплектацию включены панорамный люк, пневмоподвеска, система динамического управления дальним светом, дистанционное открывание багажного отделения, четырёхзонный климат-контроль[1] и многое другое. Ваше путешествие станет не только незабываемым, но и комфортным! Советуем поторопиться: до 30 сентября действуют специальные условия на Trade in и кредит[2].

sochi.ru® 2014

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

[1]Данные опции доступны не во всех комплектациях. Подробности у официальных дилеров Фольксваген.

[2]Банки, участвующие в программе кредитования: ООО «Фольксваген Банк РУС», лиц. ЦБ РФ № 3500; ОАО «Сбербанк России», ген. лиц. Банка России № 1481; ООО «Русфинанс Банк», лиц. ЦБ РФ № 1792. Срок действия специального предложения на Trade in и кредит с 1.07.2013 по 30.09.2013. Trade in («трейд ин») – зачёт стоимости подержанного автомобиля при покупке нового. Предложение действительно у официальных дилеров Фольксваген, где действует программа DasWeltAuto («ДасВельтАуто» – программа автомобилей с пробегом). Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (16+). Реклама

У МОЕГО ДРУГА МИШКИ С ЖЕНОЙ БЫЛИ большие планы на выходные. Они собирались поехать на романтический пикник, сходить в театр, попасть на день рождения подруги, проведать бабушку, много и разнообразно спать, читать, смотреть сериалы. И еще — купить кастрюлю. К старой утром намертво пригорела каша (что, на мой взгляд, совсем не повод что-то менять в жизни).

Кастрюлю беспечные супруги решили приобрести по дороге на электричку. Мишка уже стоял обутый в дверях, держа корзину для романтического пикника, когда жена решила посмотреть, где поблизости располагается магазин кухонной утвари. Она села за компьютер, полезла в интернет. Магазинов оказалось сорок три, услужливый поисковик предложил сравнить цены и почитать отзывы. Спустя двадцать минут жена разбудила Мишку криком:

- Милый, какая у нас была кастрюля?

Мишка не знал. Он никогда об этом не думал. Кастрюля как кастрюля.

В те выходные они так и не выехали за город. Не сходили в театр. И даже на разнообразную постель не хватило никаких сил. Два дня Мишка с женой провели на кастрюльных форумах, изучая, какая посуда лучше. Тысячи пользователей отчаянно спорили там о преимуществах и недостатках кастрюль, которые могут как украсить жизнь, так и пустить ее под откос. Едва Мишка с женой сделали выбор в пользу алюминия (дешево, хорошо проводит тепло), как на них обрушился вал критики (пища пригорает, металл вступает в контакт с щелочами). Пригоревшую пищу Мишка не любил, и уж тем более ему не хотелось есть пригоревшую пищу со вкусом моющего средства. Тогда супруги остановились на эмалированной кастрюле (красиво, благородно, пища долго остается теплой), но анонимные собеседники открыли им глаза: эмаль недолговечна, легко царапается. Мишка с женой представили, как под траурный марш они идут выбрасывать поцарапанную кастрюлю, и отвергли эмаль. Потратив еще три часа на чтение отзывов и сравнение характеристик, исследователи решили, что оптимальный вариант — кастрюля с тефлоновым покрытием (долговечно, надежно, ничего не пригорит). Но новая ветка на форуме вскрыла проблему: тефлон — это адское зло (токсичен, канцерогенен), а лучшая кастрюля — чугунная. Чугунки оказались всем прекрасны, кроме того, что тяжелы, дороги и неказисты. Противники чугунной посуды рекомендовали обратить внимание на алюминий...

Мишка с женой вступили в переписку с дюжиной домохозяек и двумя шеф-поварами. Прочли штук сорок статей. В конце концов они уже могли сами читать лекции по кастрюлеведению. Но выбор так и не сделали. Очень много было плюсов и минусов, страшно не хотелось прогадать.

Потом наступил понедельник, и они пошли на работу, решив хорошенько подумать и принять взвешенное решение. Насколько я знаю, всю неделю они кидают друг другу ссылки на новости из мира кастрюль.

Все это очень смешно, хоть и печально. Мало того, что общество потребления делает потребление для общества все сложнее год от года, предлагая все новые и новые альтернативы привычным вещам, так к совсем уж клинической психиатрии этот процесс подталкивает интернет. Я и сам однажды пять часов подряд читал про повадки пылесосов. Ни один классик отечественной и зарубежной литературы не смог настолько завладеть моим вниманием. А уж как я был хорош в магазине пылесосов! Вы бы меня видели. Я уличил всех до единого консультантов в некомпетентности. Я так вошел в раж, что чуть было не продал пылесос старшему менеджеру.

Я до сих пор помню кучу ненужной информации о тонкостях производства аквафильтров. И несмотря на то, что мой велосипед давно украли, я и сейчас могу перечислить семнадцать причин, почему выбрал именно такой велосипед.

Страшно смотреть, как мучаются люди простыми вопросами. Белую дверь поставить или коричневую? Только бы не ошибиться! Ведь стены белые, а плитка на полу — коричневая. Хуже всего то, что с любой дверью (пылесосом, кастрюлей) человек будет чувствовать себя так, словно все испортил, дурак. И хотя через месяц-другой он перестанет замечать дверь (пылесос, кастрюлю), миллионы нервных клеток будут растеряны на форумах, сайтах, галереях выставочных образцов. А ведь кто-то продолжит затягивать страдания — повезет менять товар, по инерции будет отслеживать цены...

Что же может во всем этом радовать? Лично меня радует то, что я, как очень успешный менеджер (хотя начальство этого и не замечает), нашел-таки способ побороть эту страшно неприятную проблему. Способ такой: не можешь выбрать предмет — ну его на хрен вообще.

Не можешь обойтись — бери такой, какой был.

Мне тут еще советовали тратить на выбор товара столько минут, сколько тысяч рублей он стоит. Но мне видится в этом бессмысленное гусарство, так что, полагаю, мой способ лучше.

Евгений Крузенштерн

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

zoom-zoom

zoom-zoom

mazda

Mazda CX-5 и двигатели SKYACTIV* НЕУДЕРЖИМЫЕ

Двигатель определяет характер автомобиля. В сердце нового поколения кроссоверов должны быть только лучшие моторы!

Технологии SKYACTIV наделяют двигатели Mazda недостижимыми ранее характеристиками. Бензиновые SKYACTIV G 2.0 и 2.5 уже восхищают водителей своей мощностью и эффективностью. Теперь к ним присоединяется уникальный турбодизель SKYACTIV D 2.2. Выдающийся крутящий момент в 420 Нм гарантирует ракетное ускорение по первому вашему желанию.

Запишитесь на тест-драйв у официального дилера Mazda и испытайте на себе эту потрясающую динамику.

Mazda CX-5 и двигатели SKYACTIV. Неудержимые!

Служба клиентской поддержки Mazda: 8 800 100 00 70.

* Скайэктив. Реклама.

MAZDA.RU

ПОСЛЕ ОБЕДА Я ВСЕГДА ЕМ ЧТО-НИБУДЬ СЛАДКОЕ НА ДЕСЕРТ, НИЧЕГО НЕ МОГУ С СОБОЙ ПОДЕЛАТЬ. ЕСТЬ КАКАЯ-НИБУДЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПИРОЖНОМУ?

Леша

ЭРИК РИПЕРТ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА LEBERNARDIN, НЬЮ-ЙОРК

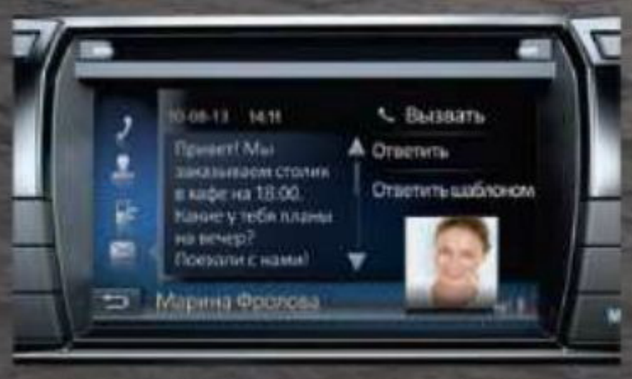
В наши дни почти в любом заведении можно отыскать более здоровую альтернативу калорийным десертам. Загляни в меню. Выбирай легкие десерты, приготовленные без использования яиц, — например, панна-котту вместо крема брюле или пирог с сезонными ягодами вместо чизкейка. Хороший вариант — фруктовый суп или всевозможные шербеты как альтернатива жирному мороженому. В крайнем случае, расправься с жаждой сладкого четырьмя “квадратиками” шоколада, но не более того.

TOYOTA

СТРЕМИТЬСЯ
К ЛУЧШЕМУ

Мой путь. Моя Corolla.

Новая Toyota Corolla


Вызвать
Ответить
Ответить шаблоном
Привет! Мы заказываем столик в кафе на 18.00. Какие у тебя планы на вечер? Поехали с нами!
Марина Фролова

Мультимедийная система Toyota Touch* 2

Эффектные детали динамичного стиля

Высокий уровень комфорта, превосходная управляемость

Почувствуйте вдохновляющую элегантность динамичного дизайна Toyota Corolla нового поколения. Погрузитесь в атмосферу умиротворяющего комфорта в ее стильном и эргономичном салоне с инновационной мультимедийной системой Toyota Touch 2. Новая Toyota Corolla станет Вашим надежным компаньоном в увлекательном путешествии под названием жизнь.

Facebook.com/ToyotaRussia
Toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

* Сенсорный дисплей. Реклама

Обмен автомобилей
В лучших традициях

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ЖЕНЩИНЫ ЦЕНЯТ УВЕРЕННЫХ В СЕБЕ МУЖЧИН. НО ОТ САМОУВЕРЕННЫХ И НАГЛЫХ ОНИ БЕГУТ. ГДЕ ГРАНИЦА?

ALEX

Очень правильный вопрос, Alex. Потому что граница действительно тонка и проходит она, как мне кажется, ровно в том месте, где заканчиваются персональные убеждения/склонности/пристрастия и т.д. мужчины и начинаются девушкины. Уверенный в себе парень говорит за себя (“Я хочу пригласить тебя попить кофе и познакомиться поближе”), а самоуверенный полагает, что ему, такому красавчику и вообще подарку судьбы, все виднее и про девушку (“Ну и что, что ты не любишь кофе и вообще замужем? Дурочка, ты просто сама не знаешь, от чего отказываешься!”). И если заинтересованность первого для женщины желанна и приятна, то домогательства второго вызывают одно желание: вспомнить, чему ее учили на уроках самообороны, и незамедлительно применить полученные знания на практике.

В ОДНОМ ЗДАНИИ СО МНОЙ РАБОТАЕТ ДЕВУШКА, КОТОРАЯ МНЕ НРАВИТСЯ. ЕСЛИ Я ПОДОЙДУ С ЦВЕТАМИ ПРИ ЕЕ КОЛЛЕГАХ, ЭТО НЕ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛУПО? В ОГРОМНОМ ЗДАНИИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СДЕЛАТЬ ЭТО ТЕТ-А-ТЕТ.

Володя

Для того чтобы это не выглядело глупо и жалко, нужно обладать самоуверенностью Брэда Питта. И, желательно, его же внешностью. Нервно подрагивающий подбородок, потные ладошки и подкашивающиеся от страха коленки способны испортить впечатление от красивого и романтичного жеста. Так что я бы на твоем месте избрала более щадящий вариант — прикинулась бы таинственным поклонником и отправила букет с курьером на девушкино рабочее место. Разумеется, не забыв вложить в него карточку, где будет сказано, что ты потерял аппетит и сон — так жаждешь с ней познакомиться, и указан твой телефон/мейл/объем бицепса и т.д. Коль уж вы работаете в одном здании, узнать ее внутренний номер у охранников, думаю, не проблема. Мне хочется верить, что из соображений мужской солидарности парни, если ты их посвятишь в подробности своего коварного плана, тебе не откажут. Так получится даже романтичней (в том числе и потому, что избавит вас обоих от необходимости прилюдно позориться).

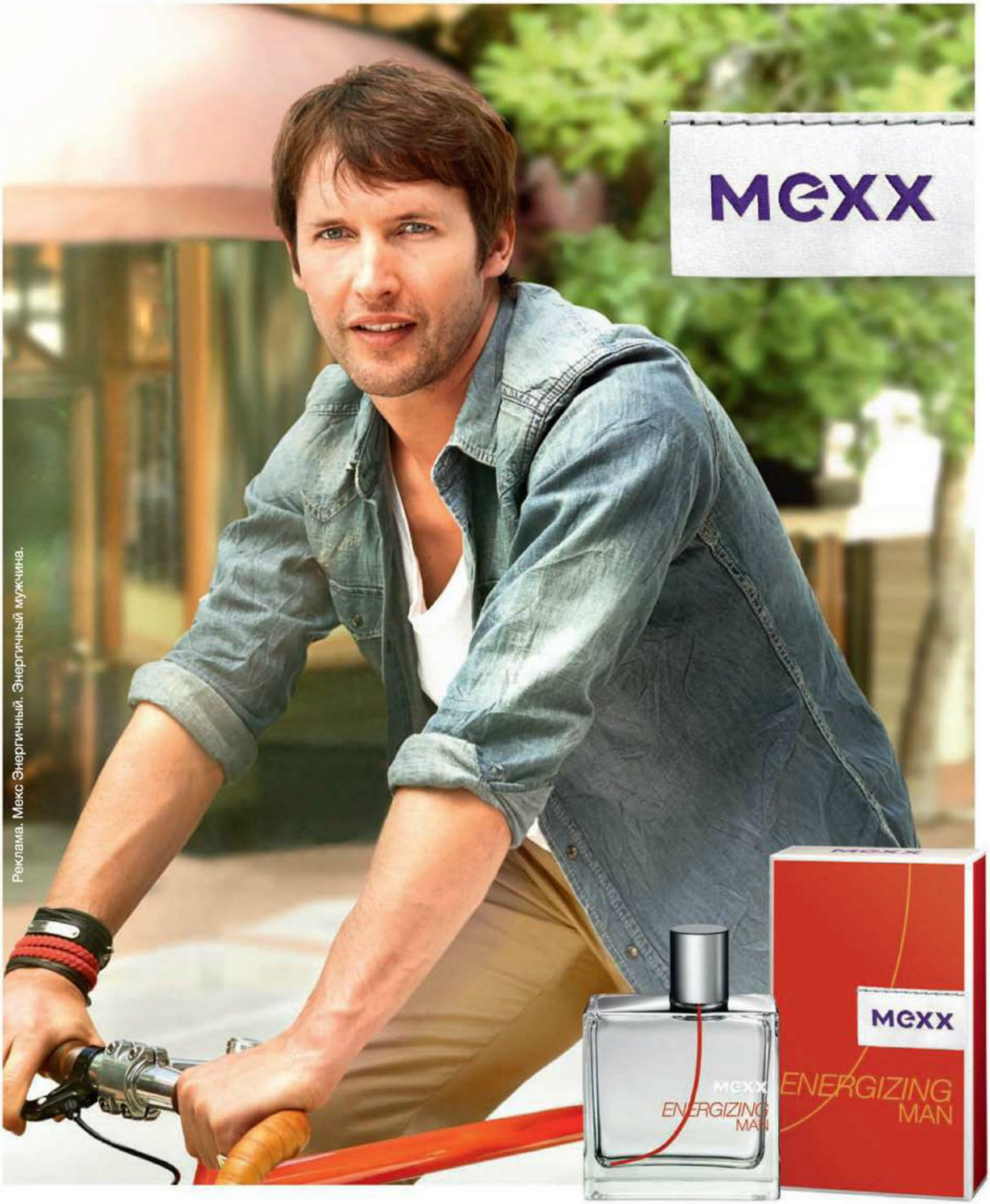
Познакомился с девушкой, которая недавно развелась. Говорит, не хочет сейчас ничего серьезного. Как показать ей, что она мне небезразлична, не форсируя события?

Александр

Развод обычно имеет свойство стимулировать в женщинах рациональное начало и когнитивные способности в целом (что, кстати, зачастую ошибочно воспринимается мужчинами как обострение сучизма на фоне врожденной стервозности и латентного недотраха). Девушка подобного формата обычно очень четко понимает, для каких целей ей нужен парень, которому она согласилась дать номер своего телефона: чтобы поплакаться ему в жилетку по поводу истраченной понапрасну юности или чтобы пуститься с ним во все тяжкие. Так что, Саня, боюсь, твоя участь уже предрешена. И каким образом ты будешь демонстрировать девушке свою заинтересованность, особой роли не играет. Она уже все решила, осталось только правильно расшифровать ее интенции. Достаточно пару недель внимательно понаблюдать за проявлениями твоей новой знакомой, и станет понятно, в каком образе она тебя видит: в мохеровом жилете и с пачкой бумажных платочков или в леопардовых стрингах и розой в зубах.

Нравится девушка, но это, увы, не взаимно. Как ее забыть?

Попробуй представить, что она голая... А, нет, прости, это немного из другой оперы. Способ забывания незавоеванных женщин во многом зависит от бюджета. Если финансы позволяют — самое время отбыть в отпуск в какую-нибудь далекую экзотическую страну, жители, а особенно жительницы, которой почтут за честь скрасить досуг белого господина. Если же имеющихся средств едва хватит на бутылку коньяка “Московский” и шоколадку “Аленка”, воспользуйся старомодным, но от этого не менее действенным способом — попытайся припомнить все девушкины недостатки, даже самые незначительные (толстые щиколотки, резковатый смех, нос с горбинкой, темный пушок над верхней губой — подобная досадная мелочь есть почти у любой красавицы). И визуализируй их себе на досуге крупными планами, причем как можно чаще. А в свободное от аутотренинга время найди уже себе приличную работу — первым способом разбитое сердце залечивается все ж таки гораздо быстрее.



НОВЫЙ ДЕНЬ, СВЕЖЕЕ НАЧАЛО

ДЖЕЙМС БЛАНТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВЫЙ АРОМАТ MEXX ENERGIZING

МОЯ ПЯТИЛЕТНЯЯ ПЛЕМЯННИЦА ОЧЕНЬ ИЗБАЛОВАНА. МОГУ Я ЧТО-НИБУДЬ С ЭТИМ ПОДЕЛАТЬ, НЕ ОБИДЕВ ЕЕ РОДИТЕЛЕЙ?

Антон

ААРОН КУПЕР, К.М.Н., КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ КАФЕДРЫ СЕМЬИ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Родители видят в своем отпрыске продолжение самих себя, так что твою критику в отношении избалованного ребенка могут принять на свой счет. Нужно действовать очень осторожно. В следующий раз, когда ты останешься с племянницей наедине и она начнет капризничать, просто запомни это, а позже обсуди случай с ее родителями. Скажи что-нибудь вроде: "Если это повторится, вы не возражаете, если я мягко скажу ей, что она не права?" Смотри на их реакцию: они отнеслись с пониманием? Тогда развивай тему, спроси, как они сами справляются с ее капризами. А если начали защищать собственное чадо, приятель, лучше оставь эту затею. И не пытайся воспитывать ребенка тайком от них. Когда они узнают об этом — а они узнают, поверь, — ты будешь вычеркнут из списка друзей.

Хочу избавиться от волос на спине. Слышал про лазерную эпиляцию. Часто ли придется ее делать?

Сергей

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Тебе придется пройти 6–8 сеансов с перерывом между ними в месяц-полтора, чтобы на твоей спине наконец перестало что-либо расти. Не спеши расстраиваться — результат ты заметишь уже после первой процедуры. Старые волосы будут, понятно, сметены лазером, а те, что вырастут им на замену, будут тоньше и не столь заметны. Ну а после прохождения полного курса твоя спина останется гладкой на несколько лет. На сколько конкретно — зависит от модели лазерной установки, которой тебе будут делать эпиляцию, и уровня специалиста, к которому ты обратишься.

Я привык заваривать зеленый чай крепко, так, что он становится похож на черный. Это не вредно?

Кирилл

НАТАЛЬЯ КИРИЛЛОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА "ПОСОЛЬСТВО КРАСОТЫ":

Еще как вредно. Высокое содержание в зеленом чае стимуляторов (кофеин, теобромин, теофиллин) для начала приведет к нарушениям сна, раздражительности, учащенному сердцебиению и дрожанию пальцев рук. А со временем жди атрофические явления на слизистой желудка — он просто начнет хуже переваривать пищу. Кроме того, содержащиеся в крепком зеленом чае вещества затрудняют усвоение железа, что может привести к анемии. Так что заваривай в пропорции 1 ч. л. с горкой на 200 мл горячей воды и выпивай не больше трех чашек в день.

NISSAN

Innovation that excites*

NISSAN QASHQAI 360. РАСКРОЙ СВОЙ ГОРОД.

Если не получать максимум от каждого путешествия по городу, то зачем вообще садиться за руль? Nissan Qashqai 360 – идеальное воплощение городского стиля, технологий и дерзкого характера. Nissan создает технологии, которые позволяют тебе в полной мере раскрыть город: благодаря системе Nissan Connect ты без труда составишь актуальные маршруты, найдешь самые интересные места, а соединение через Bluetooth® даст возможность с легкостью использовать функции твоего мобильного телефона. Система кругового обзора наблюдает за каждым маневром автомобиля с высоты птичьего полета, что позволит тебе припарковаться легко, быстро и безопасно даже в ограниченном пространстве. Nissan Qashqai 360 – технологии раскрывают для тебя город как никогда прежде!

Nissan Connect[1] | **Система кругового обзора** | **Панорамная стеклянная крыша**[2]

Выгода до **100 000** руб.[3] от **0%**[4] **NISSAN** FINANCE

Служба поддержки клиентов 8 800 200 59 90

www.nissan.ru

[1] Nissan Connect – многофункциональная мультимедийная навигационная система. [2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [3] Выгода достигается предоставлением спеццены на автомобили Nissan Qashqai в комплектации 2.0 LE + 4WD. Предложение действительно до 31.10.2013. [4] Разница в стоимости кредита по указанной ставке и по ставке 7% в кредитном договоре компенсируется соразмерным снижением цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк в рамках объявленной государственной программы льготного автокредитования. Услуги страхования по программе «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО». Предложение не является офертой, действительно до 31.10.2013 для автомобилей Nissan Qashqai 2012/2013 года выпуска (в комплектациях стоимостью до 750 тыс. руб. включительно). Сумма кредита: от 100 тыс. до 637,5 тыс. руб. Прочие условия договора: валюта – рубли РФ; первоначальный взнос – от 15% стоимости автомобиля; срок кредита – 1 год; заемщик оплачивает КАСКО от ущерба, хищения и угона; кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами; неустойка – 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Условия и тарифы могут быть изменены в одностороннем порядке. Дополнительная информация: 8-800-700-2006 (звонок по РФ бесплатный) или на www.nissan.ru. * Инновации, которые восхищают.

На правах рекламы.

Я ужасно спал ночью. Есть какой-нибудь способ быстро восстановить силы днем?

Валентин

РАССЕЛ РОУЗЕНБЕРГ, К.М.Н., ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА СНА

Короткий сон поможет тебе прийти в себя — тебе нужно вздремнуть. Как долго? Проведенные NASA исследования показали, что сон продолжительностью в 26 минут повышает скорость мышления и концентрацию внимания. Но если проспишь чуть дольше — свалишься в фазу глубокого сна (и когда будильник выдернет тебя из нее, ты будешь напоминать зомби пуще прежнего). Если вздремнуть возможности нет — отправляйся на короткую прогулку. Солнечный свет подавляет выработку снотворного гормона мелатонина, заставляющего тебя хотеть спать. Наконец, выпей зеленого чая, но не переборщи с объемами (см. предыдущий вопрос).

Я пускаю слюни во сне. Что со мной происходит?

Михаил

ТЕРРЕНС ХОЛТ, К.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Давай разберемся. Когда ты спишь, ты все равно продолжаешь рефлекторно сглатывать слюну — это происходит по мере того, как она скапливается у специальных нервов, расположенных в глубине твоего рта. Но эти рефлексы сглатывания замедлены у людей, страдающих обструктивным апноэ сна. Ты храпишь? Возможно, это первый и главный признак. И то, что ты просыпаешься с лужицей на наволочке, еще не самое страшное в этой проблеме. Есть, правда, и совсем смешной вариант. Запах еды, даже если он тебе просто приснился, стимулирует обильное выделение слюны. Может, ты на диете, и потому тебе постоянно снится жареный бекон? Хотя если больше похоже на первый вариант, покажи носоглотку ЛОР-специалисту, а потом, возможно, понадобится помощь сомнолога.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я возбуждаюсь от мысли, что моя девушка мне изменяет. Со мной что-то не так?

Борис

МН: "Вообще-то, если мужчина представляет свою женщину, закинувшей ноги на плечи другого парня, он испытывает стыд и гнев — чувства, подавляющие какое бы то ни было возбуждение, — говорит Катерина Хетлейн, к.м.н., семейный терапевт из Университета Невады. — Но у некоторых людей в психике связаны стыд и возбуждение. Например, в далеком прошлом кто-то вошел в комнату, когда ты мастурбировал. Ты почувствовал стыд, но вместе с тем ты был возбужден. И твое тело надежно закрепило эту ассоциацию". На самом деле, пока ты удерживаешь все это у себя в голове, все будет в порядке. А вот если ты собираешься толкнуть подругу на поступок, который может навредить вашим отношениям, — вам лучше обратиться к психотерапевту.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

www.renault.ru

RENAULT MEGANE

LIMITED EDITION[1]

ЧИП-КАРТА С ФУНКЦИЕЙ «СВОБОДНЫЕ РУКИ»[2]

ЛЕГКОСПЛАВНЫЕ ДИСКИ 17"[2]

ВАРИАТОР X-TRONIC CVT[3]

АВТОКРЕДИТ

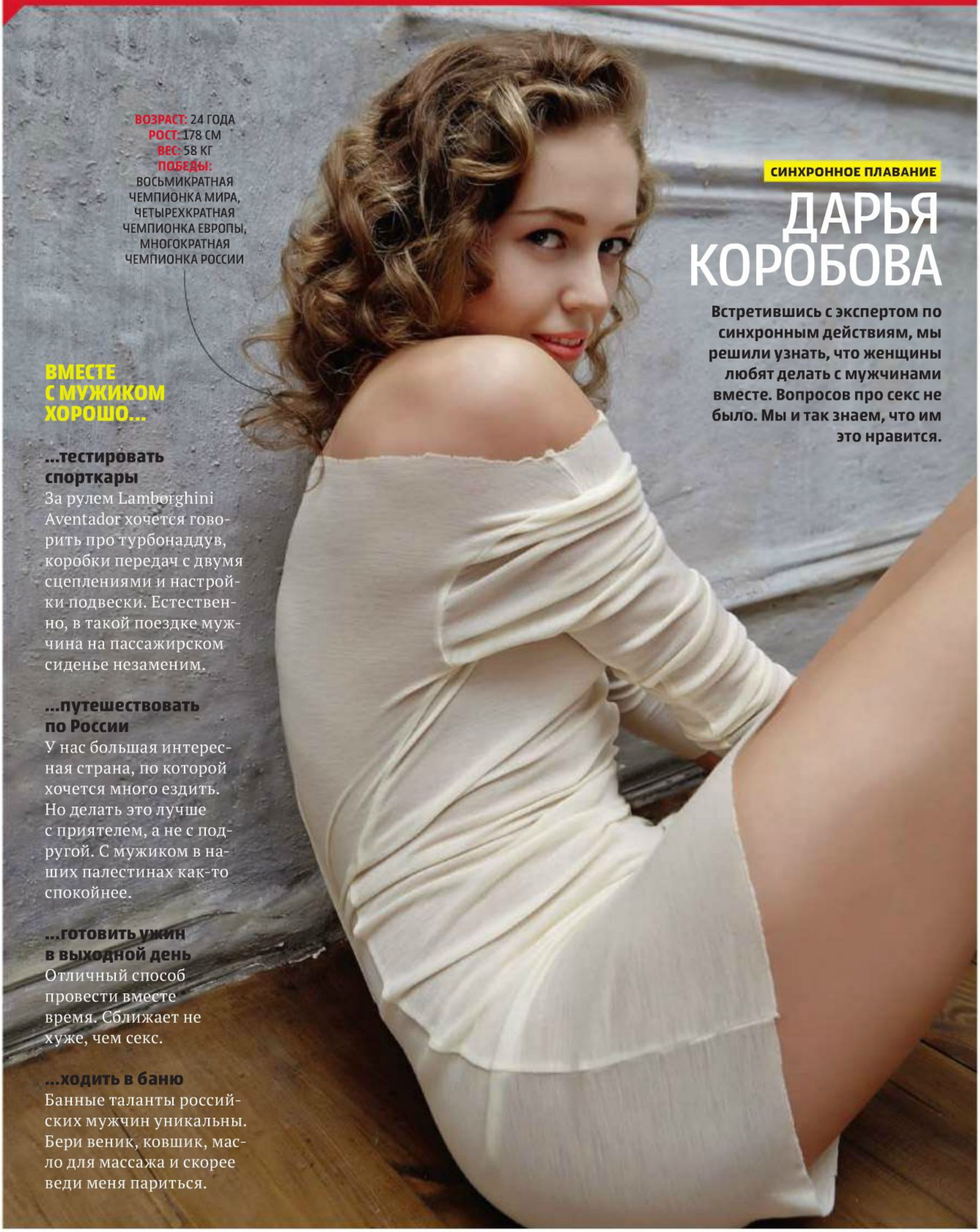
ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ПО КРЕДИТУ БЛАГОДАРЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЕ ЛЬГОТНОГО АВТОКРЕДИТОВАНИЯ И RENAULT CREDIT

[1]Ограниченная серия. [2]Опционально. [3]Икс-Троник СиВиТи. Доступна также МКП5. *Управляй переменами. Реклама.

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT



ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 178 СМ
ВЕС: 58 КГ
ПОБЕДЫ: ВОСЬМИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

ДАРЬЯ КОРОБОВА

Встретившись с экспертом по синхронным действиям, мы решили узнать, что женщины любят делать с мужчинами вместе. Вопросов про секс не было. Мы и так знаем, что им это нравится.

ВМЕСТЕ С МУЖИКОМ ХОРОШО...

...тестировать спорткары
За рулем Lamborghini Aventador хочется говорить про турбонаддув, коробки передач с двумя сцеплениями и настройки подвески. Естественно, в такой поездке мужчина на пассажирском сиденье незаменим.

...путешествовать по России
У нас большая интересная страна, по которой хочется много ездить. Но делать это лучше с приятелем, а не с подругой. С мужиком в наших палестинах как-то спокойнее.

...готовить ужин в выходной день
Отличный способ провести вместе время. Сближает не хуже, чем секс.

...ходить в баню
Банные таланты российских мужчин уникальны. Бери веник, ковшик, масло для массажа и скорее веди меня париться.

ФОТО: ФИЛИПП ЖАН-ПЬЕР НДЗАНА, ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА, СТИЛЬ: ИЛЬЯ ФОМИЧЕВ

Реклама

СМАРТ-кроссовер FORD **KUGA**

Откроет багажник без помощи рук!
А ваш автомобиль так умеет?

Мощный, экономичный и, главное, умный! СМАРТ-кроссовер FORD KUGA с сенсорной системой открывания багажника избавит от ненужных усилий: достаточно провести ногой под бампером – и дверь откроется, среагировав на ключи в кармане.
FORD KUGA. Умно придуман.

kuga.ford.ru

* Движение вперед.

Ford

Go Further*

Timberland®

EST. 1973

BEST THEN. BETTER NOW.

TIMBERLAND.COM

Куртка Tenon Bomber (Тенон Бомбер) серии Earthkeepers®
Культовые ботинки Heritage Rugged (Херитейдж Раггед) серии Earthkeepers®

Москва: «Timberland» ул. Тверская, д. 27; ТРК «АТРИУМ»; ТРК «АФИМОЛЛ Сити»; ТРК «VEGAS»; ТД «ГУМ»; ТРЦ «Европейский»; ТЦ «Капитолий Вернадского»; ТЦ «МЕГА Теплый Стан»; ТЦ «МЕГА Химки»; ТЦ «МЕГА Белая Дача»; ТЦ «Метрополис»; ТЦ «Отрада»; ТРЦ «Золотой Вавилон»; ТРК «Красный Кит». Санкт-Петербург: ТРК «Галерея»; ТЦ «МЕГА Дыбенко»; ТК «Континент»; ТЦ «Радуга»; ТРК «Гранд Каньон». Екатеринбург: ТЦ «Европа»; ТРЦ «Гринвич». Ростов-на-Дону: ТК «Горизонт». Ангарск. Барнаул. Иркутск. Краснодар. Омск. Пенза. Пермь. Тюмень.

Timberland, ● Earthkeepers торговые марки компании TBL Licensing LLC и ее филиалов. © 2012 TBL Licensing LLC. Все права защищены. Реклама. *Основан в 1973 году. Достигнув всего, достигнем большего

МН'15 ИСТОРИЯ

НОМЕР: **144**
ТИРАЖ: **295 000**
ОБЪЕМ: **318 СТРАНИЦ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **ОКТЯБРЬ 2010**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ**

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания Men's Health. Весь 2013 год мы празднуем юбилей с помощью этой рубрики — МН15. Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — наших читателях.

ИЗ МАТЕРИАЛА "ТРЕНИРОВКА СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ":

Выносливость и устойчивость психики у бойца, который соизволил служить в спецназе ГРУ, проверяют "на скачках". Группу солдат загоняют в лес на 7–8 дней без провизии. Командиры, которые меняются каждые 12 часов, гонят солдат по лесу и не дают им спать вообще. До потери сознания, рвоты и прочих радостей. Кто не выдержал — отправляется в строевые войска.

АВТОМОБИЛЬ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

КамАЗ-4326-экстрим, боевой автомобиль команды "КамАЗ-Мастер", 11-кратных победителей ралли "Дакар".

ФАКТ ОБ ЭТОМ НОМЕРЕ:

Единственный случай в истории российского МН, когда мы решили поставить разные фотографии (правда, все же одного человека) на обложку большого и маленького форматов журнала. В остальном (предвосхищая твой вопрос, на который мы не устаем отвечать уже 8 лет, — с тех пор, как был запущен двойной формат) "большой" и "малый" журналы идентичны по наполнению вплоть до последней запятой. Но в "малом" формате и запятая эта поменьше.

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ 2010 ГОДА

4 ОКТЯБРЯ → **15 ОКТЯБРЯ** → **26 ОКТЯБРЯ**

Нобелевская премия по физике вручена ученым российского происхождения, ныне живущим и работающим в Великобритании, — Константину Новоселову и Андрею Гейму. Высокой оценки удостоились проведенные лауреатами "передовые опыты с двумерным материалом — графеном", будущей основой наноэлектроники.

Москве ищут нового мэра. Президент Дмитрий Медведев предложил Мосгордуме рассмотреть кандидатуру главы аппарата правительства Сергея Собянина. Еще через шесть дней кандидатуру утвердили.

Электромобиль Lekker Mobil, созданный на базе Audi A2, проехал более 600 км от Мюнхена до Берлина без подзарядки батарей, установив таким образом мировой рекорд.

www.cerruti.com

РЕКЛАМА

18 CR 81

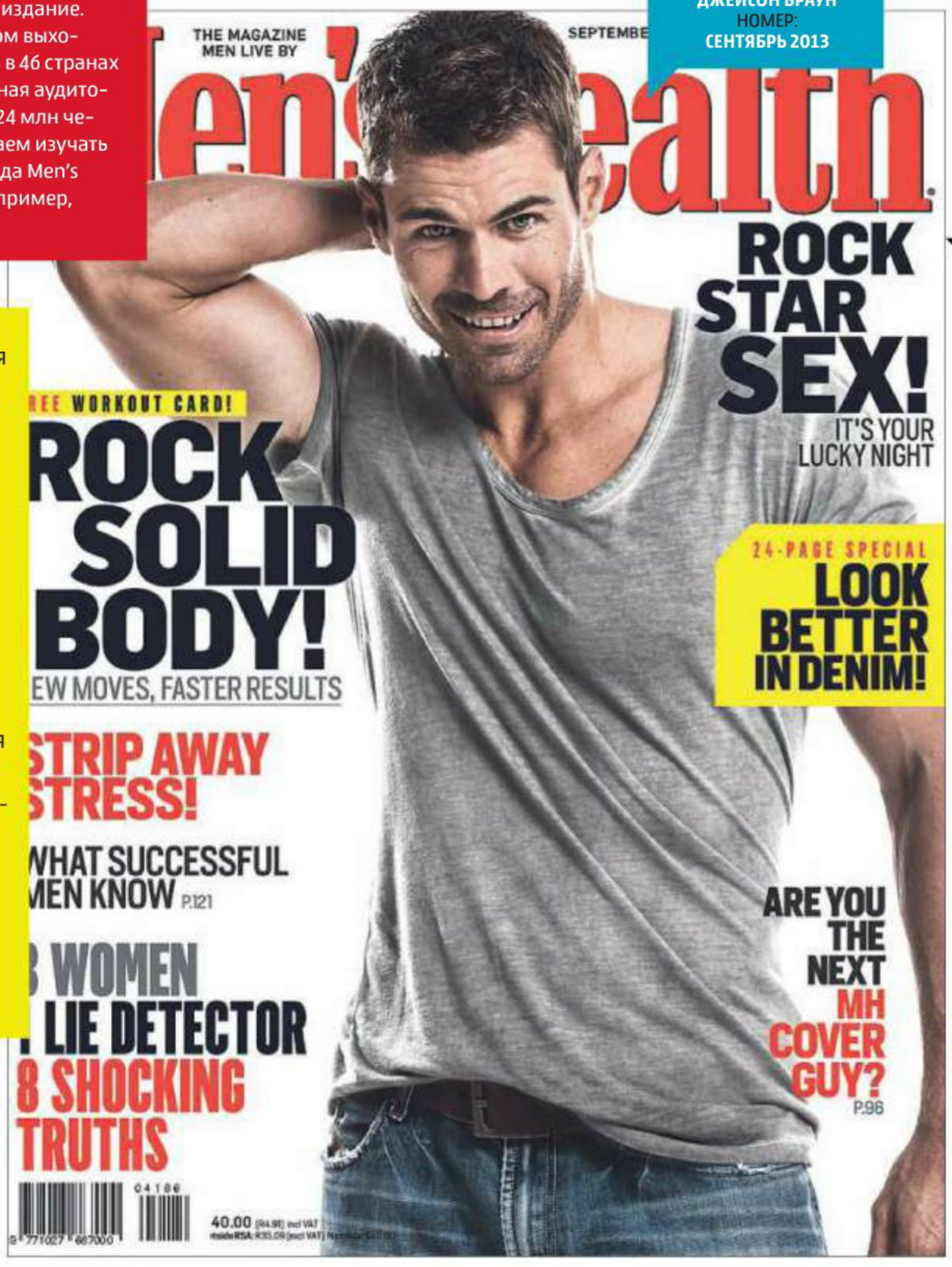
CERRUTI

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Южную Африку.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH SOUTH AFRICA
ТИРАЖ: **65 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 1997 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ДЖЕЙСОН БРАУН
НОМЕР:
СЕНТЯБРЬ 2013



СТРАНА: ЮЖНО-АФРИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА

ПЛОЩАДЬ: 1 219 912 КВ. КМ (24-Я В МИРЕ)

СТОЛИЦА: ИХ ТРИ — КЕЙПТАУН (ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ), ПРЕТОРИЯ (АДМИНИСТРАТИВНАЯ), БЛУМФОНТЕЙН (СУДЕБНАЯ)

ЯЗЫК: В ЮАР 11 ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЯЗЫКОВ. ЭТО ТРЕТИЙ В МИРЕ ПОКАЗАТЕЛЬ ПОСЛЕ ИНДИИ И БОЛИВИИ.

СПОРТ: С 1921 ГОДА В СТРАНЕ ПРОВОДИТСЯ СВЕРХМАРАФОН THE COMRADES. МАРШРУТ ДЛИНОЙ В 90 КМ ПРОХОДИТ ПО ТЕРРИТОРИИ ПРОВИНЦИИ КВАЗУ-НАТАЛ.

ДЕВИЗ НА ГЕРБЕ: "РАЗНЫЕ ЛЮДИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ"

СОСТАВ: РЕСПУБЛИКА ПОДЕЛЕНА НА 9 ПРОВИНЦИЙ

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

Как подготовить речь к похоронам? Во-первых, не зачитывай биографию усопшего — ей уделено место в некрологе. Лучше начни с какой-нибудь истории, раскрывающей хорошие качества этого человека. Например, вспомни какой-нибудь момент, когда он бросил все свои дела, чтобы помочь тебе с чем-нибудь. Не бойся показаться легкомысленным: на самом деле люди на похоронах отчаянно цепляются за любую возможность улыбнуться. Но не переборщи: твоя речь должна быть трогательной, а не насмешливой. Рассчитывай уложиться в три минуты.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

3100 часов в год светит над республикой солнце. Как ты можешь догадаться, это один из самых высоких показателей на планете. Для сравнения: в Москве солнце выходит из-за облаков хорошо если 1700 часов в год, а, например, в Лондоне — всего 1461.

50 лет — средняя продолжительность жизни мужчины в ЮАР. У женщин показатель и того меньше — в среднем 48 лет.

В 50 км от Йоханнесбурга расположен комплекс известняковых пещер под названием "Колыбель человечества". В этих пещерах ученые сделали десятки ценных археологических находок — например, обнаружили останки предка человека Australopithecus africanus возрастом 2,3 млн лет.

18,1 процента взрослого населения страны заражено ВИЧ. По уровню распространения этой инфекции ЮАР занимает первое место в мире.

RAYMOND WEIL
GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Freelancer

Автоматический хронограф
Запас хода: 46 часов
Водонепроницаемость: 100 м
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка с браслетной застежкой

www.raymond-weil.com

Реклама

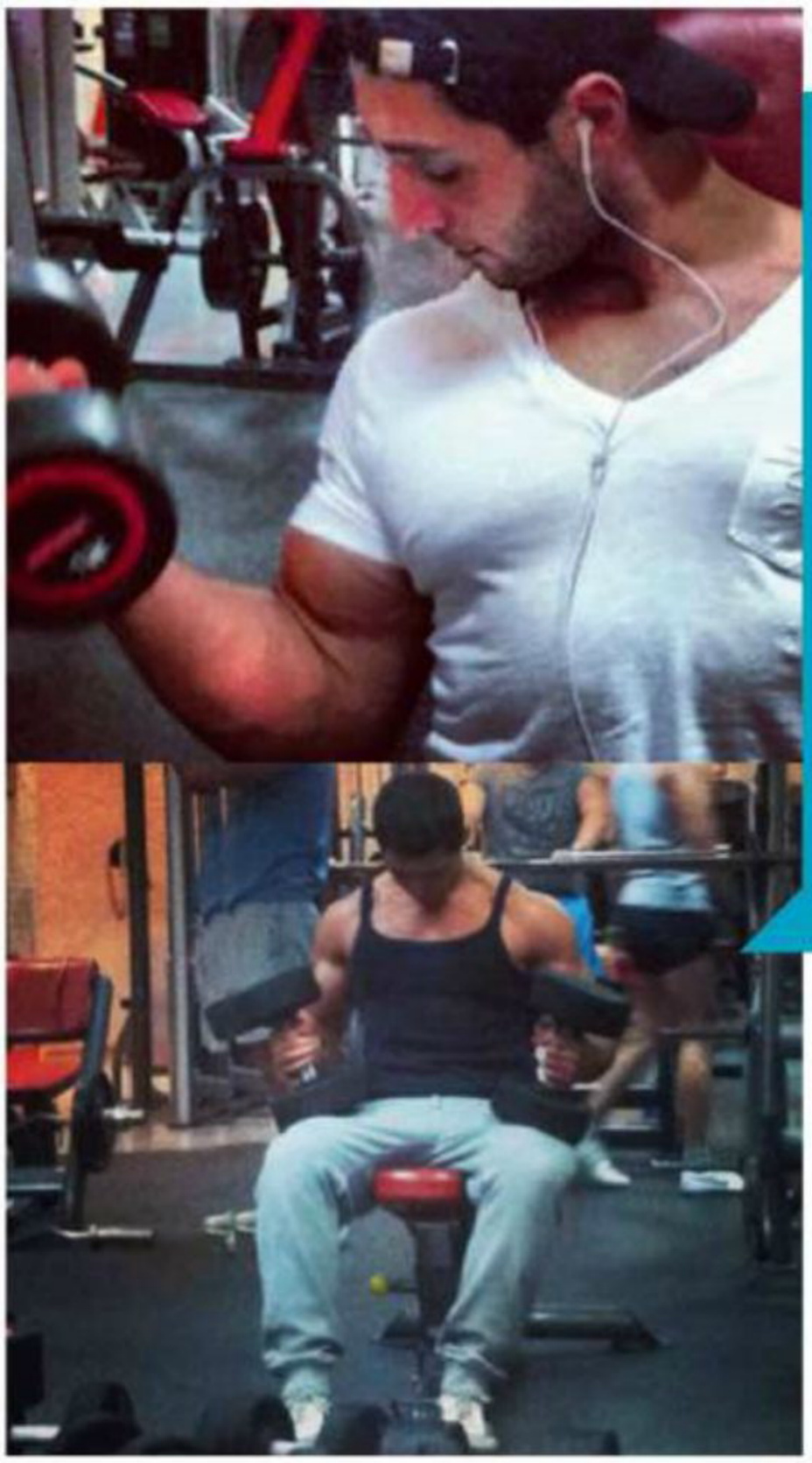
LPI

Москва: сеть салонов Time Avenue, ТЦ «Атриум» (495) 937-62-05; ТРЦ «Европейский» (495) 225-73-54; ТЦ «Золотой Вавилон» (499) 270-57-21;
ул. Петровка, 17/1 (495) 621-96-33; ТЦ «Капитолий» (495) 641-12-81; салон Conquest, ул. Новослободская, 4 (499) 973-93-04.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте: www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

МН'15 ЧИТАТЕЛИ

ОТ РЕДАКЦИИ:

С декабря прошлого года самые спортивные и амбициозные из наших читателей боролись за право появиться на обложке любимого журнала. Конкурс подошел к концу, мы подвели итоги — да ты и сам все помнишь, если читал наш сентябрьский номер. Кстати, ты ведь знаешь, что подобный конкурс мы проводили не в первый раз? В 2008 году, например, обложку Men's Health украсил наш читатель, 22-летний (на тот момент) москвич Александр Дзидзария. Мы отыскали Александра и узнали, что изменилось в его жизни после той победы и как он провел последние пять лет.



МН: Помнишь, что ты чувствовал, когда победил?
Я был очень горд. Сразу вспомнил школьные годы, когда я был пухликом, считающим, что плоский живот и большой бицепс бывают только у людей, генетически "обреченных" на это. Только, наверно, на втором курсе института я понял, что все, что отличает меня от людей с обложек, — это степень желания и стремления. Я начал качаться, читать спортивную литературу. Не совру, сказав, что ваш журнал был иконой для меня, поскольку те, кого я находил внутри и на обложке, сильно вдохновляли меня. А попав наконец на обложку, я осознал, что абсолютно все в этой жизни зависит лишь от наших усилий.

МН: Что-то изменилось в твоей жизни после той обложки?
Меня начали узнавать незнакомые люди. В зале, например, до сих пор обращаются за советом. В соцсетях появились мои двойники, что не очень приятно. Предлагали съемки, и я во многих поучаствовал. Но вообще, эта победа стала испытанием. Занимаюсь серьезным делом: я онкоуролог, во время конкурса поступал в ординатуру и писал диссертацию. А тут появилось столько соблазнов, столько предложений по работе (не по профилю), вся эта манящая суета... Нужно было выбирать. И я расставил приоритеты — обрубил все контакты и отдался медицине полностью.

МН: И каковы успехи?
Я — кандидат медицинских наук. Защитил диссертацию на тему "Перелом полового члена", в этой теме я в России — монополист, никто больше это не изучал. Зал я регулярно посещаю по-прежнему, недавно занял 1-е место по силовому многоборью на соревнованиях в Москве. Выполнил норматив КМС по русскому жиму. В целом все с тех пор идет в гору. Работаю в Российском научном центре рентгенорадиологии, много оперирую. Доволен карьерой. Во мне все осталось так же, не изменился. Разве что тату появилось.

marinayachting.it

РЕКЛАМА

MARINA YACHTING

AUTHENTIC
FOSSIL
WOMEN'S | MEN'S | FOSSIL.COM

panorama

ДОРОГАЯ МОЯ

Американские социологи утверждают, что женщины просаживают тысячи долларов на брендовую одежду только для того, чтобы мужчины больше ими (женщинами) дорожили. О других аспектах взаимоотношений девушек и денег — читай здесь и сейчас.

1

Журнал Oxford Economic Papers опубликовал результаты исследования, в котором 1068 студентов поставили перед выбором:
1. Жить в социуме, где их доход будет больше, чем у всех остальных.
2. Жить в социуме, где их доход будет больше, чем в первом случае, но далеко не самый большой в сравнении с другими.
Большинство студентов мужского пола выбрали первый вариант: деньги хороши только как средство достижения высокого статуса. Студентки же в основном выбирали больший доход из возможных, без привязки к положению в обществе.

ФОТО: PICDESK

Под редакцией Арсения Виноградова

2

В ходе одного опроса тысяче женщин предложили на выбор: еженедельный секс в течение пяти лет либо еженедельная бесплатная порция шоколада в течение этого же срока. Поскольку мир еще не окончательно сошел с ума, 73% женщин выбрали секс. Женская здравость подтвердилась и в дальнейшем: выбирая между пятью годами с еженедельным дармовым шоколадом и единовременной выплатой в $1000, 91% дам выбрали деньги.

3

Девушки отправляются тратить деньги направо и налево...

79% **...чтобы поднять себе настроение***

75% **...чтобы накупить подарков родным и друзьям**

61% **...чтобы себя показать и на других посмотреть**

53% **...просто потому, что настроение хорошее**

52% **...чтобы произвести на кого-нибудь впечатление**

* можно было дать несколько вариантов ответа

4

И женщины, и мужчины одинаково часто берут деньги взаймы (43% и 44% опрошенных соответственно). Различие в том, что мужики одинаково охотно занимают и у друзей (19%), и у родственников (23%), а вот главная надежда барышень — родня (31%), состоятельных друзей (подруг) у них маловато (15%).

32%

РОССИЯН ИМЕЮТ РАЗНОГО РАЗМЕРА НАКОПЛЕНИЯ. ЕСЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ САМУЮ ПОПУЛЯРНУЮ ПРИЧИНУ ОТКЛАДЫВАНИЯ ДЕНЕГ (“НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ”), ТО ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО КОПЯТ НА ОТДЫХ. МУЖЧИНЫ, ПОНЯТНОЕ ДЕЛО, НА АВТОМОБИЛЬ.

77%

МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ ИХ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. А ВОТ ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБОПЫТНО: 82% ЖЕНЩИН ДУМАЮТ АБСОЛЮТНО ТО ЖЕ САМОЕ (ТО ЕСТЬ ЗНАЮТ, ЧТО ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ, И ВСЕ РАВНО НАДЕЮТСЯ НА ЧУДО).

ИСТОЧНИКИ: ВЦИОМ, ГАЗЕТА.РУ, ADAGE.COM, DAILYFINANCE.COM, OXFORDJOURNALS.ORG, SHECONOMICS.COM, SUPERJOB.RU

ВЕЩИ И СОН

Мы верим в антинародную мудрость: больше знаешь — крепче спишь. И поэтому собрали несколько свежих фактов, которые помогут тебе каждую ночь проводить с пользой для себя.

НЕ СПИ НА СТАРУХЕ

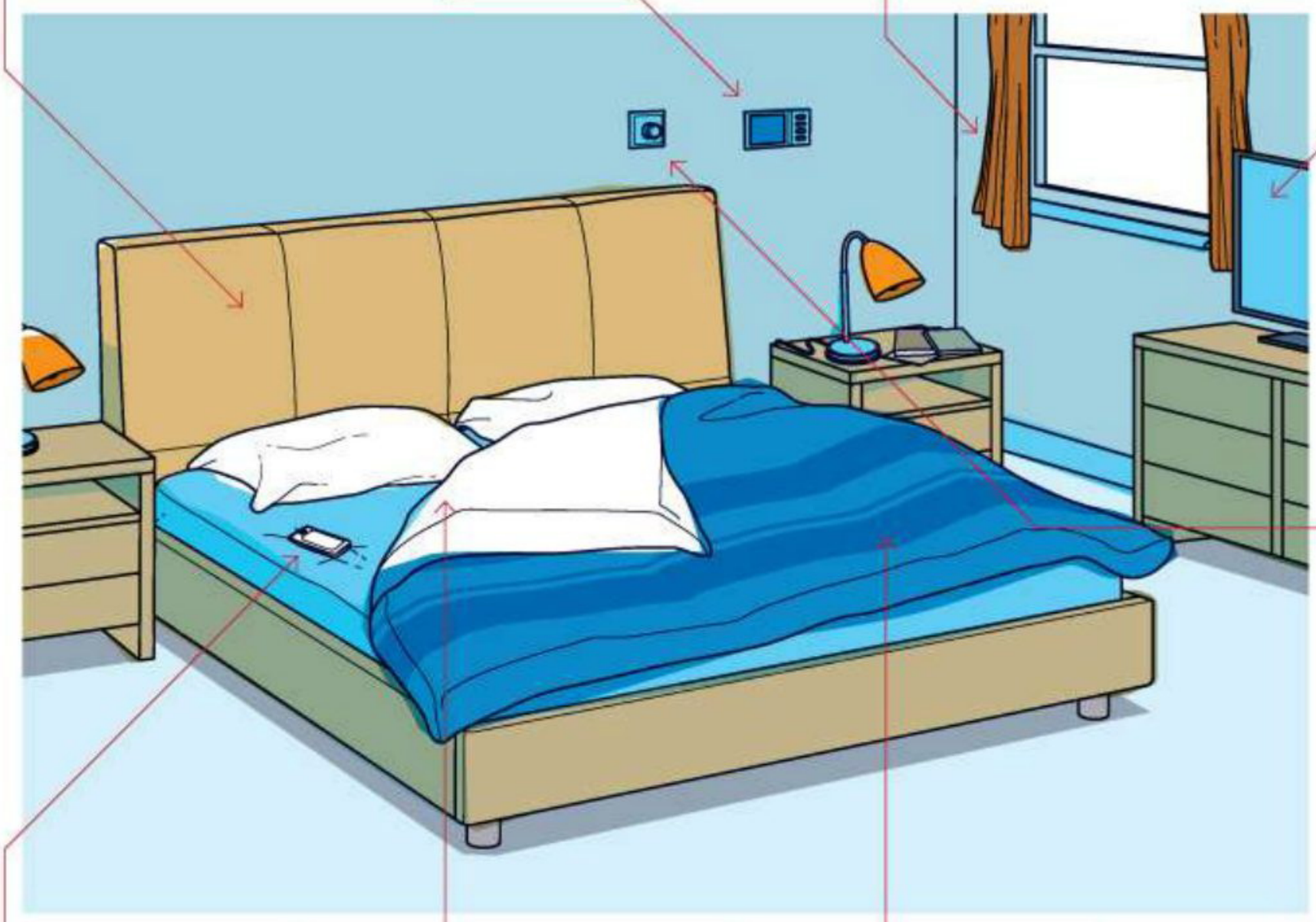
Заменив старую, продавленную, скрипящую кровать на новую прекрасную, ты добавишь себе 42 минуты полноценного сна — таков был средний результат в эксперименте, проведенном британской организацией The Sleep Council. И не забывай, что матрас нужно менять каждые семь лет.

НИЖЕ ЕСТЬ КУДА

Спустя 4 часа после того, как ты заснешь, температура тела достигнет минимального уровня (который возможен без каких-либо последствий для организма). Это обеспечивает тебе глубокий сон. Но если в комнате будет жарко, ты и сам не остынешь. Обеспечь прохладу ночью: 18°С — прекрасно, выше 24°С — никуда не годится.

А ИЗ ТВОЕГО ОКНА

Не нужно тюнинговать спальню светонепроницаемыми шторами. Лучше — обычные занавески, экраны, жалюзи, через которые пробивается утро. Естественная смена тьмы и света — естественный способ отрегулировать так называемый циркадный ритм, благодаря которому ты засыпаешь и просыпаешься когда надо.



С КЕМ ЗАСНЕШЬ?

На сайте крупнейшей техасской газеты Houston Chronicle можно найти список самых скучных книг на планете (речь о беллетристике, а не о талмудических трактатах). Конечно, не надо забывать: что техасцу смерть, то русскому хорошо, но ты все-таки попробуй — вдруг среди пятерки скучных лидеров и для тебя найдется идеальное снотворное?

1. **Джон Беньян,** "Путь паломника"
2. **Генри Мелвилл,** "Моби Дик"
3. **Джон Мильтон,** "Потерянный рай"
4. **Джеймс Босуэлл,** "Жизнь Сэмюэла Джонсона"
5. **Эдмунд Спенсер,** "Королева фей"

НЕ ЗАБУДЬ ВЫКЛЮЧИТЬ

Картинка на экране телевизора или компьютера светит в твой сонный глаз голубоватым светом, очень похожим на дневной, посылая в мозг соответствующий сигнал: спать рано, день не закончился. Оранжевый абажур настольной лампы нейтрализует эту неприятность, а лучше вообще выключи все приборы.

НЕ БУДЕТ СВЕТ

Яркий свет перед сном — это уже не перед сном, а вместо сна. Солнце, 100-ваттные лампы и фонарик в глаз — все это может более чем на 50% снизить выработку мелатонина, гормона, ответственного за твое "выключение". Часа за два до сна приглуши свет в доме. Для разнообразия можешь, например, вместо обычного выключателя установить регулятор — он позволяет убавлять свет постепенно, как в кинозале.

АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН

Некоторые исследователи не устают предупреждать: излучение, производимое мобильными телефонами, небезобидно. Как минимум из-за него ты засыпаешь не так глубоко, как мог бы, поэтому просыпаешься не таким выспавшимся. Выключи телефон насовсем.

ЗДОРОВЫЙ КАВАРДАК

В детстве тебя приучили застилать кровать каждое утро? Хватит, ты уже взрослый. Когда белье остается несобранным, оно лучше проветривается, благодаря чему представляет собой не самую питательную среду для размножения всяких микроорганизмов вроде пылевых клещей.

НОЧЬ С ОВЦАМИ

Потеть хорошо в бане, в спортзале, ну и во время секса. Когда спишь, быть мокрым неприятно. Лучше всего влагу от тела отводят одеяла и пледы из овечьей шерсти и белье из натуральных тканей. Хуже всего — синтетические материалы.

ИСПОЛЬЗОВАНА ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ЖУРНАЛОВ AUTEX, NEUROENDOCRINOLOGY, А ТАКЖЕ ИССЛЕДОВАНИЯ HARVARD MEDICAL SCHOOL (США), KINGSTON UNIVERSITY (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), LIGHTING RESEARCH CENTRE (США), MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY (США), THE SLEEP COUNCIL (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

P.S. САМ ПО СЕБЕ ПЫЛЕВОЙ КЛЕЩ НЕ ОПАСЕН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, А ВОТ ЕГО ЭКСКРЕМЕНТЫ У НЕКОТОРЫХ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER LIDDART/SUDDEN IMPACT MEDIA

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

ПОСТУПИЛ ПО-МУЖСКИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСЕЙ ГУЛЯЕВ

ВОЗРАСТ: **24 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ОПЕРАТОР СЛУЖБЫ СБОРА ДОХОДОВ МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА**
РОСТ: **179 СМ**
ВЕС ДО: **129 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **91 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД 3 МЕСЯЦА**

● Большую часть жизни я не следил за рационом: захотелось — съел... Большую часть свободного времени я проводил в компьютерных играх: захотелось — сел... В итоге в 22 года я стал весить 129 кг. Это меня удивило, но ни на что не подвигло. А спустя какое-то время я повстречал одну девушку. Влюбился. И вот тут уже начал действовать.

● Первым делом стал нормально питаться: ничего жареного, ничего мучного, только отварное мясо, овощи, фрукты, нежирные молочные продукты. Старался не есть после шести вечера. И процесс пошел: уже недели через три вес стал убывать. Вторым делом я купил домой велотренажер и крутил педали после работы по вечерам — по полтора часа ежедневно. Включил фильм — и "поехал" смотреть. Вес продолжал уходить.

● Через пару месяцев узнал, что на работе есть небольшой спортзал, и стал наведываться туда в обеденное время, вместо того чтобы закидывать в себя бутерброды. Моим первым, вторым и третьим блюдом стал обычный комплексный тренажер для силовых упражнений. Мышцы первое время дико болели. Без прежней еды было тяжело — и после месяца строгой диеты я стал позволять себе разгрузку: раз в две недели ел, что хотелось. Вес после каждого такого праздника застаивался на какое-то время, но потом снова полз вниз.

● В итоге за год с небольшим я избавился от более чем 40 кг — летом прошлого года я весил 83. Но поскольку походы в спортзал стали приятной зависимостью, я втянулся в годовую программу тренировок Men's Health. Только благодаря ей (а не потому, что расслабился) вешу сейчас 91 кг.

● А с девушкой мы вместе уже полтора года. У нее, кстати, в этом деле тоже есть свои достижения: еще до нашей встречи она похудела на 23 кг и, можно сказать, своим примером помогала мне не отступать и не сдаваться.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото "до/после" присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть водонепроницаемые, но дышащие трекинговые ботинки Columbia с уникальной мембраной Outdry — на все случаи жизни и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО РОССИЯНЕ, СЕРЬЕЗНО РАСПОЛНЕВШИЕ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ, ПРИЧИНОЙ НАЗЫВАЮТ ПРОСТО "ВОЗРАСТ"

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Новый ŠKODA Superb.
Исключительные комфорт и простор.

Едва ли вы встретите другой автомобиль, в котором простор и комфорт так гармонируют друг с другом. Новый **ŠKODA Superb** с элегантными штрихами в комфортном и практичном сочетании: две кнопки для открытия багажника в разных режимах, новые би-ксеноновые фары и светодиодные фонари, последнее поколение ассистента парковки — по-настоящему весомая причина пройти тест-драйв!

Ждем вас в официальных дилерских центрах ŠKODA.

Би-ксеноновые фары AFS II со светодиодными ходовыми огнями.

Задние светодиодные фонари.

Две кнопки для открытия багажника в разных режимах.

Регулировка переднего пассажирского сиденья сзади.*

Новое поколение ассистента парковки.*

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

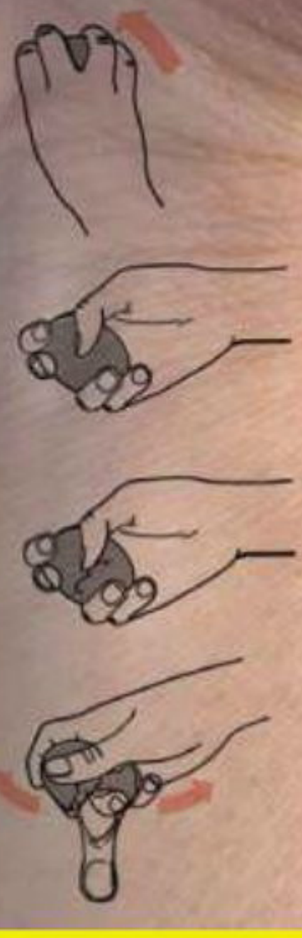
www.skoda-auto.ru 8 800 555 01 01

* Регулировка переднего пассажирского сиденья и новое поколение ассистента парковки являются дополнительными опциями и не входят в стандартную комплектацию.

Реклама.

ЯЙЦЕЛОМКА

Только неудачникам требуются две руки, чтобы разбить одно яйцо. Такие, как ты, делают это одной правой. Или левой.



1 Захват

Задача обычная: разломить яйцо пополам, не накрошив скорлупу в будущее блюдо. Для этого зажми яйцо в кулаке так, чтобы между средним и безымянным пальцами осталась щель. Большим пальцем упрись в свободный яичный бок.

2 Разлом

Несильно стукни яйцом о стол — так, чтобы скорлупа треснула, но не разлетелась к чертям. А теперь над миской (или сковородкой) разломи скорлупу: мизинец и безымянный палец тянут половину в одну сторону, указательный и средний — в другую. Большим пальцем можешь расковырять трещину, чтобы облегчить процесс.

ТУТ НУТ

Добрая порция домашнего хумуса отлично скрашивает приход голодных гостей. Благо приготовить его можно за 10 минут, если все ингредиенты под рукой.

ШАГ 1

Возьми 400-граммовую банку консервированного нута, слей в отдельную миску жидкость (не выливай), нут засыпь в чашу блендера и добавь к нему 120 г кунжутной пасты (встречается в крупных супермаркетах; своими руками делается так: к 100 г слегка обжаренного в духовке кунжута добавляешь 40 мл какого-нибудь растительного масла без запаха и перемалываешь все в однородное пюре).

ШАГ 2

К нуту и пасте добавь 120 мл масла из виноградных косточек и 60 мл свежевыжатого лимонного сока. Преврати смесь в пюре. Пока перемалываешь, понемногу вливай жидкость, оставшуюся от консервированного нута, — до тех пор пока хумус не покажется тебе идеальной кремовидной массой. Посоли по вкусу, добавь молотой зиры, перемешай.

ШАГ 3

Для полноты вкусовых ощущений можешь сопроводить получившуюся массу поджаренными грибами или крутым яйцом, порезанным кружками. Для этого выложи хумус на тарелку, сделай из него холмик с неглубоким кратером, внутрь которого и уложи добавки. Подавай с теплой питой и прохладным пивом.

P.S. ХУМУС — ШТУКА СЫТНАЯ, В 100 Г — ПОРЯДКА 180 ККАЛ. А С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ ПИТЫ — ВООБЩЕ 450 ККАЛ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTODOM, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBATRON

WWW.CERRUTI.COM реклама

Официальный дистрибьютор в России
компания “Авента ДК” +7(495)912-25-41

САМООБОРОНА

ОПЛАТИТЕ НАЕЗД

Драка в автобусе — обычное дело, Google выдает 2 млн результатов по такому запросу. Чем не повод поговорить о том, что делать, если в общественном транспорте напали на тебя или на кого-то, кого надо защитить?

1 Тут во всех смыслах рулит водитель (машинист). Если ситуация накаляется, поставь его в известность. К примеру, попроси его остановить автобус, потому что пьяный пассажир ведет себя неадекватно. Есть надежда, что к тебе в твоем возмущении пьяницей присоединятся и другие пассажиры. Граждане готовы терпеть хамское поведение, но когда речь заходит о краже времени, народ бунтует.

2 Ты пытаешься сгладить конфликт, но дело принимает дурной оборот. Прежде всего встань, если сидишь: оборонятьсяся сидя — сложнее.

3 Разговаривай (ругайся) четко и громко, чтобы слышали все, кто рядом. Если дело дошло до угроз с стороны негодяя — не стесняйся привлечь внимание пассажиров: "Этот человек мне угрожает, вы все свидетели!" Это особенно важно, если ты вступился за кого-то (дальше объясним, почему).

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- В полуночном пустом автобусе садись в зоне видимости водителя: в случае нападения на тебя водитель может как минимум остановиться.
- Никогда не спи в общественном транспорте. Даже днем. Остановку проспишь! А заодно и кошелек с телефоном.
- Уступай места бабушкам и пассажирам с детьми. В случае конфликта с хамом трамвайным такая бабушка станет твоим союзником — а это серьезная поддержка.

4 Не смогли договориться и начинается драка? Учти два неприятных нюанса: а) бой нужно вести в ограниченном пространстве и, скорее всего, на качающейся поверхности, б) ты можешь оказаться на видеозаписи и заработать проблемы с принятыми тобою мерами самообороны. Особенно если будет видно, что прямой угрозы твоей жизни и здоровью не было (вот тут-то и пригодятся свидетели; после стычки возьми телефоны как минимум у тех, кого ты защищал, особенно если это красивая молодая девушка).

5 В ход пошли кулаки. Как всегда: твои плечи подняты, живот напряжен, ноги чуть согнуты. Так как транспорт движется, забудь про удары ногами — велик шанс потерять равновесие. Старайся прихватить нападающего левой рукой за одежду (за воротник, за плечо), так ему будет неудобно бить, а у тебя будет дополнительная точка опоры. Бей его правой рукой в лицо, горло, солнечное сплетение и пах — куда получится.

6 Если у тебя хороший правый прямой, используй его. Если не очень, открытая ладонь или кулак-молот (напомним — как будто бьешь кулаком по столу) вполне сгодятся. Ладонью действуй так: "пяткой" (подушечкой) бей в челюсть несколько раз, а потом шлепай в пах или вообще хватай и сжимай.

7 Еще одно эффективное оружие ближнего боя — локоть. Наноси удары также с приxватом за одежду и помни, что от тебя требуется серия: в лицо, в ухо, в затылок. Но не переусердствуй: свидетели бывают и на "потерпевшей" стороне.

8 Когда нападающий перестанет быть таковым, кричи, требуй помощи у водителя, адресно обращайся к пассажирам мужского пола, чтобы они помогли выкинуть "этого" из автобуса.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ НЕ ПЛАТЯТ ЗА ПРОЕЗД В ЭЛЕКТРИЧКАХ, ДАЛЕЕ СЛЕДУЮТ АВТОБУСЫ, ТРАМВАИ, ТРОЛЛЕЙБУСЫ, МЕТРО

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

*Американская классика с 1949г. реклама

Отдел региональных продаж: +7 495 7558333

An American Icon Since 1949*

GANT

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · ЕВРОПЕЙСКИЙ · МЕТРОПОЛИС · АФИМОЛЛ СИТИ · ЦУМ · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН АРХАНГЕЛЬСК ВЛАДИВОСТОК ВОРОНЕЖ ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ САМАРА СОЧИ ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК ДОНЕЦК КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

WWW.GANT.RU | WWW.GANT.COM

НА СВЯЗИ

Примета современности: завязал отношения, обменявшись с девушкой телефонами, и расстался с ней тоже по телефону. Так вот, чтобы снизить шансы такого развития событий, запоминай правила адекватного общения по мобильному.

Чем дольше вы встречаетесь, тем более предсказуемым становится ваше общение по телефону: позвонил ей по дороге на работу, смс в обед, череда игривых сообщений, пока на работе затишье, и т.д. Со временем это становится рутиной, на которую разные люди реагируют по-разному: одни тоскуют по былой романтике, другие вообще не обращают внимания на перемены, а третьи радуются стабильности отношений. Но есть несколько правил мобильного общения, о которых не стоит забывать в любом случае.

НЕПРАВИЛЬНО

“НЕ НАДО МНЕ НАЗВАНИВАТЬ И НАПИСЫВАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ОТВЕЧАЮ!”

Вообще-то да: непрекращающаяся череда звонков и сообщений раздражает. Но согласись: если ты попросишь не донимать тебя, она подумает, что ты занимаешься чем-то не тем, что-то скрываешь. Поэтому запрещай, но объясняй: “Работаю, не могу говорить”. Ну или короткое смс: отвечу тогда-то. И ответь.

“НЕ ТРОГАЙ МОЙ ТЕЛЕФОН И НЕ ЧИТАЙ МОИ СМС!”

Надо ли объяснять, что ее мысли будут вертеться вокруг двух вариантов: либо ты общаешься с другой девицей, либо ты просто ей не доверяешь. И тут, в общем, одно хуже другого и наоборот. Знатоки советуют: если тревожишься — изначально запароль телефон (дескать, боишься, что украдут). Но не шифруйся вечно, это настораживает.

ДОПУСТИМО

“НЕ ЗВОНИ МНЕ РАНО УТРОМ/ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ”

Не надо категоричности, но ты вправе объяснить, что не намерен отвечать на звонки и сообщения в те моменты, когда ты обычно либо уже спишь, либо еще не проснулся. Это в ее же интересах — не общаться с тобой, когда ты в неуравновешенном настроении.

“Я БУДУ ОТВЕЧАТЬ НА СМС В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА”

Если речь не идет о тех моментах, когда ты действительно не можешь ответить, то это просто вопрос вежливости. Забудь о ней на 45 минут, но потом вспомни и напиши ответ.

“ОТЛОЖИ ТЕЛЕФОН, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ”

Вы встретились, проводите время вместе — и она то и дело теребит свой смартфон. Не ругайся, просто предложи: “Давай отключим телефоны?” Запомнил? Не “оставь телефон в покое”, а “давай отключим телефоны”. Это не ультиматум, а шаг навстречу друг другу. Нормальная барышня оценит.

156

МИНУТ — ИМЕННО НА СТОЛЬКО ДОЛЬШЕ (В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ) НОСЯТ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН В КАРМАНЕ БРЮК ТЕ МУЖЧИНЫ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ, — ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, У КОГО ПРОБЛЕМ НЕТ. ВЫВОД НАПРАШИВАЕТСЯ: ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ — ВЫНИМАЙ ТЕЛЕФОН ИЗ ШТАНОВ, ДЕРЖИ ЕГО ПОДАЛЬШЕ ОТ ШИРИНКИ.

ОЧЕНЬ ХОРОШО

“ДАВАЙ НЕ БУДЕМ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СМС”

Ситуация: дама высказывает какие-то претензии в эсэмэске, а ты отвечаешь что-то вроде “не намерен обсуждать это по телефону”. Такой ответ нам кажется нормальным, но она подумает: “Он просто избегает общения со мной”. Поэтому при первом подходящем случае намекни девушке, что предпочитаешь обсуждать сложные вопросы лично, с глазу на глаз.

P.S. ОСВОЕНИЕ КОСМОСА, КОМПЬЮТЕР И МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН — ТРИ ГЛАВНЫХ НОВШЕСТВА XX ВЕКА, ПО МНЕНИЮ РОССИЯН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SEAT

ГРУППА ФОЛЬКСВАГЕН

НОВЫЙ SEAT LEON

от 575 000 руб.*

Реклама

ENJOYNEERING

ИСПАНСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ. НЕМЕЦКИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

- Мощные и технологичные двигатели TSI с коробкой DSG**
- Первая в классе полностью светодиодная оптика Full LED**
- 3 режима индивидуальных настроек управления SEAT DRIVE PROFILE**
- Европейская сборка и качество Фольксваген Груп
- Технологическая оснащенность: мультимедийная система SEAT с навигацией и сенсорным экраном, система помощи при подъеме, система распознавания усталости водителя** и др.
- Высший рейтинг безопасности – 5 звезд EuroNCAP***

EURO NCAP www.eurocap.com ★★★★★ TEST 2012

8 (800) 700-7328

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SEAT

18+ **СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ**

SEAT.RU

*Цена на SEAT Leon SC 3 дв., 86 л.с. МКПП. Подробности о наличии моделей доступны у официальных дилеров SEAT. **В зависимости от комплектации автомобиля представленное оборудование может входить в стандартное оснащение или быть доступно в качестве опции. ***Европейская программа оценки новых автомобилей на 2012 год.

СТАВЬ НА ДУБЫ

Хочешь сеять разумное, доброе и вечное? Сей желуди — сейчас для этого самое время. А мы расскажем, что еще нужно сделать, чтобы пожать личные дуб и дубраву.

1 НАЙДИ ЖЕЛУДИ

Чтобы вырастить “с нуля” дуб, который будет жить дольше и счастливее тебя (то есть лет 200–300), серьезно отнесись к подбору посевного материала. Собирай желуди под взрослыми деревьями, и чем ближе к твоей грядке будут найдены плоды, тем лучше будут адаптированы к местному климату деревья, которые из них вырастут. В средней полосе России ищи спелые желуди в дубравах в конце сентября.

2 ВЫБЕРИ МЕСТО

Дуб хорошо растет на почвах с нейтральной кислотностью, там, где не застаивается вода. Если определение кислотности — не твой конек, вот тебе знак: хорошо, когда в округе есть широколиственные или смешанные леса. При этом в поле для молодого дерева слишком много солнца, в лесу — слишком мало, а на опушке или в саду — в самый раз. Ну а рядом с елками, соснами и желтой акцией дуб даст дуба.

3 ПРАВИЛЬНО ПОСАДИ

Спелые желуди сложно хранить, поэтому лучше предать их земле сразу после сбора — осенью. Для этого с помощью острой палки проткни в земле ямку глубиной 5-7 см, положи туда желудь (“шапочкой” вверх или вниз — не важно). Затем засыпь ямку землей. Если хочешь вырастить дубраву, закапывай желуди в линию. Расстояние между плодами 50 см, между линиями — 150 см. Так за ними будет легче ухаживать в первый год. А вот следующей осенью то, что вырастет за лето, надо пересадить уже на место постоянного жительства.

4 ЖДИ

Если желудь перезимует без приключений, росток проклюнется, скорее всего, лишь в июне, так как у дуба первым делом формируется разветвленная корневая система. И продолжается этот процесс всю весну.

5 УХАЖИВАЙ

Особого внимания молодой дуб требует только в первый год. При этом постоянно поливать его и пропалывать дубовую грядку не надо — сорняки мешают росту дерева, только если они выше него, а дополнительный полив требуется, если на дворе жара и засуха держатся несколько недель подряд.

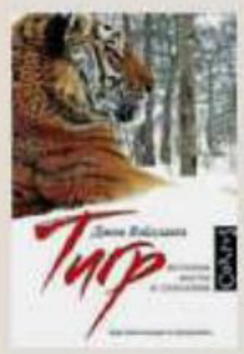
ПЕРЕСАЖИВАТЬ УЖЕ ГОТОВЫЕ ДУБКИ К СЕБЕ ВО ДВОР НЕ СТОИТ: ДАЖЕ У ГОДОВАЛЫХ ДЕРЕВЬЕВ РАЗВИТА ОБШИРНАЯ КОРНЕВАЯ СИСТЕМА, ПРИ ПЕРЕСАДКЕ ОНА СТРАДАЕТ, ТАК ЧТО ДУБЫ НАЧИНАЮТ БОЛЕТЬ И ЧАХНУТЬ.

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

ЖИЗНЬ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ
Беар Гриллс

Что можно ждать от человека, готового разжевать глаз убитого яка и выпрыгнуть из самолета с парашютом, у которого спутаны стропы? Естественно, новую занимательную книгу о том, как не сгинуть без следа, оказавшись даже в самой ж... жестокой точке мира. Гриллс учит добывать огонь и воду, ориентироваться по звездам, различать следы животных, оказывать первую помощь и сооружать походный сортир.



ТИГР
Джон Вэйлант

На самом деле царь зверей — не лев и не медведь, а тигр. Амурский тигр. Именно такой вывод можно сделать после заглатывания (потому что остановиться невозможно) этой книги. В ней расследуется гибель охотника, которого тигр в буквальном смысле расчленил в 1997 году на окраине дальневосточного поселка Соболиный. А еще это история о животном, которое умеет мыслить абстрактно, мстить и быть намного мудрее человека.

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ЧТОБЫ ВЗРОСЛОМУ АМУРСКОМУ ТИГРУ ЖИЛОСЬ СЫТНО И РАДОСТНО, ОН ДОЛЖЕН УПОТРЕБЛЯТЬ 50–70 КОПЫТНЫХ В ГОД

реклама

ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18
MEXX.RU

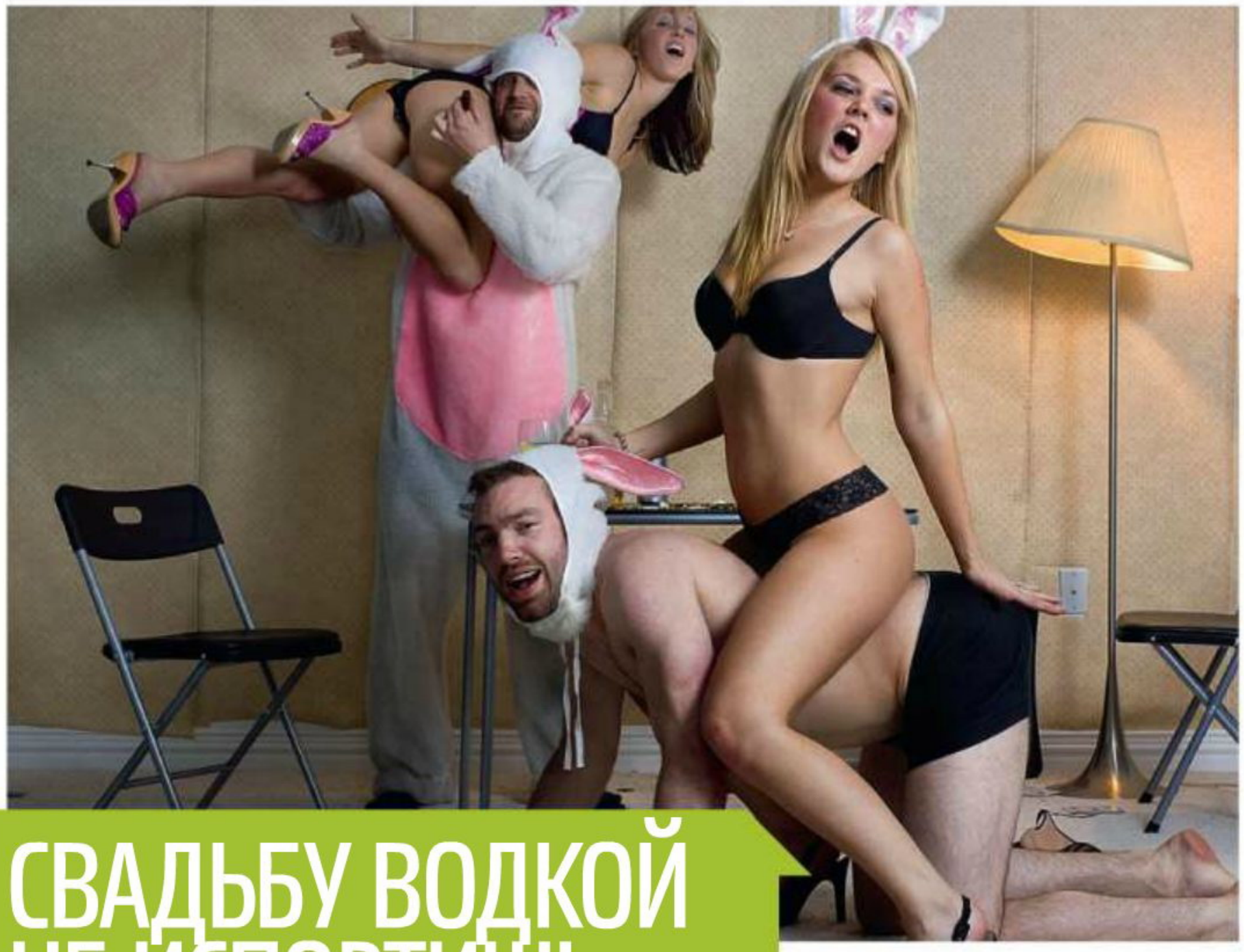
MEXX

ЖИЗНЬ ПРЕВРАЩАЕТ ПРЕПЯТСТВ

©2013 Reebok International Limited. Все права защищены. Reebok и OneSeries* являются зарегистрированными торговыми марками Reebok International Limited. *Серия один *ЖИВИ С ОГНЕМ РЕКЛАМА

ИЯ В ДОСТИЖЕНИЯ

Reebok
#LIVEWITHFIRE



СВАДЬБУ ВОДКОЙ НЕ ИСПОРТИШЬ

О чем нужно помнить, если хочешь, чтобы гости большого богатого праздника не перебрали алкоголя и, как следствие, не устроили громкий дебош или тихий час.

ПРАВИЛО 1

Гастрономическое

Закон таков: алкоголь после второго бокала (рюмки) раскрепощает людей, а после третьего — затормаживает голову, особенно те ее участки, которые отвечают за адекватное поведение. А вот приятное состояние "подшофе" позволяет людям от души веселиться. Чтобы сильно не пьянеть, люди должны есть, а чтобы они делали это с энтузиазмом, мелких закусок должно быть много — разных и симпатичных. Профессиональные организаторы праздников говорят: меню таких закусок должно состоять не менее чем из 7 блюд, а еще лучше — из 12. Причем хорошо, если они попадают на стол по схеме "3 по 4", то есть три подачи закусок по четыре блюда в каждой. Если продукты не повторяются, а хозяин (или модератор застолья) умело комментирует их подачу на стол, побуждая все продегустировать, гости активно налегают на еду. Что, собственно, и требовалось. И помни про два главных нейтрализатора попавшего в организм алкоголя: белокочанную капусту и оливки. Эти двое не должны переводиться на столе.

ПРАВИЛО 2

Развлекательное

Закон таков: гостям не должно быть скучно. Когда типичный гость скучает, он много выпивает и впадает в неадекватность. Поэтому: как бы ты ни противился, нужно придумать несколько игр и конкурсов, которыми гости будут увлечены, даже если сами в них участвовать не станут. Во-первых, это оторвет людей от стаканов. Во-вторых, среди гостей всегда найдутся задорные натуры, которым только и подавай что игры и прочие затеи. Если их ничем не занимать, их энтузиазм выльется в алкогольное русло: они будут говорить тост за тостом, напаивая всех вокруг. И в-третьих. С юмором придуманные и с умом подобранные конкурсы побуждают не только участвовать в них, но и болеть за участников. Болеть — значит кричать что-то в поддержку (тут необходимо прям заставлять гостей открывать рты), аплодировать, отвлекаться от стола. Кровь у людей в такие моменты насыщается кислородом, что оказывает ощутимый тонизирующий (читай — отрезвляющий) эффект. Кажется, что все это очевидно, но при этом известно не каждому тамаде. Благодарить не нужно, пользуйся.

ЭКСПЕРТ: СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ, ОРГАНИЗАТОР ПРАЗДНИКОВ, ОСНОВАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПРОДЮСЕР ГРУППЫ КОМПАНИЙ "КНЯЗЕВЪ"

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛЕЗТЬ НА РОЖОН

Рожон — заостренная рогатина, с которой в старину охотились на медведя. Разъяренный зверь атаковал охотника, то есть буквально сам лез на рожон, обрекая себя на гибель. Если, конечно, охотник был опытный и ловко орудовал рожном.

РУБАХА-ПАРЕНЬ

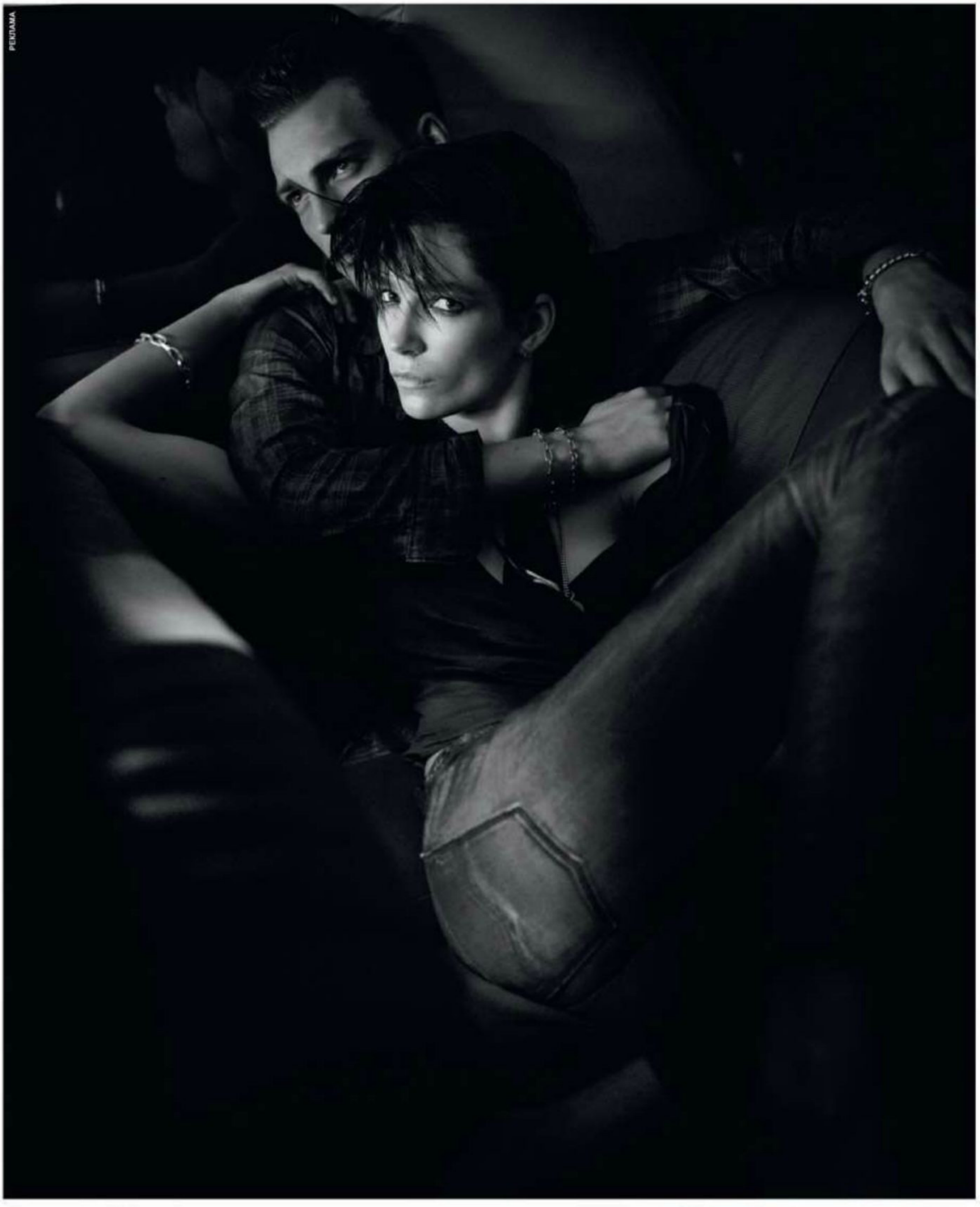
Рубаха — традиционно простая, грубая, дешевая одежда. Ну а свойства одежды в народном сознании нередко переходят на того, кто ее носит. Рубаха-парень — простой в общении, бесхитростный, небогатый молодой человек.

ПУСКАТЬ ПЫЛЬ В ГЛАЗА

Чаще всего это выражение связывают с хитростью гладиаторов и прочих древних бойцов, которые во время поединка, чтобы ослепить соперника, бросали ему песок, пыль в глаза, то есть обманом добивались победы и казались по-настоящему сильными воинами.

P.S. ЗАСТОЛЬНЫЕ ПЕСНИ ПО СУТИ ТОЖЕ НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕКАЛИ НАРОД, НО И ДАВАЛИ ЕМУ ШАНС СЛЕГКА ПРОТРЕЗВЕТЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

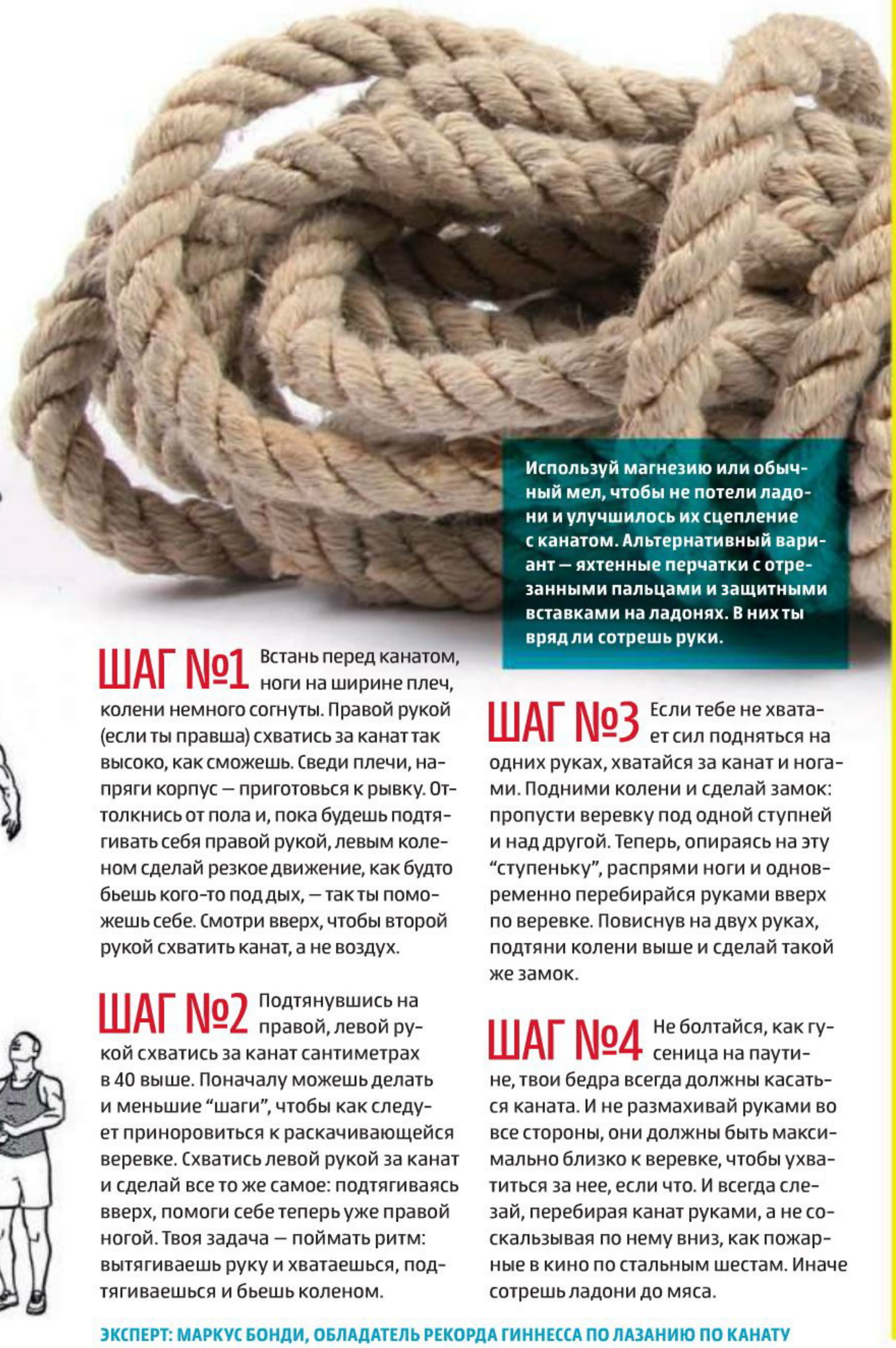


shop.replay.it

REPLAY

СУРОВЫЙ КАНАТИСТ

Если в школе ты так и не научился лазать по канату, то самое время подтянуть знания. Во-первых, это упражнение — мало на что похожая нагрузка. Да и во-вторых тоже.



Используй магнезию или обычный мел, чтобы не потели ладони и улучшилось их сцепление с канатом. Альтернативный вариант — яхтенные перчатки с отрезанными пальцами и защитными вставками на ладонях. В них ты вряд ли сотрешь руки.

ШАГ №1

Встань перед канатом, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Правой рукой (если ты правша) схватись за канат так высоко, как сможешь. Сведи плечи, напряги корпус — приготовься к рывку. Оттолкнись от пола и, пока будешь подтягивать себя правой рукой, левым коленом сделай резкое движение, как будто бьешь кого-то под дых, — так ты поможешь себе. Смотри вверх, чтобы второй рукой схватить канат, а не воздух.

ШАГ №2

Подтянувшись на правой, левой рукой схватись за канат сантиметрах в 40 выше. Поначалу можешь делать и меньшие “шаги”, чтобы как следует приноровиться к раскачивающейся веревке. Схватись левой рукой за канат и сделай все то же самое: подтягиваясь вверх, помоги себе теперь уже правой ногой. Твоя задача — поймать ритм: вытягиваешь руку и хватаешься, подтягиваешься и бьешь коленом.

ШАГ №3

Если тебе не хватает сил подняться на одних руках, хватайся за канат и ногами. Подними колени и сделай замок: пропусти веревку под одной ступней и над другой. Теперь, опираясь на эту “ступеньку”, распрями ноги и одновременно перебирайся руками вверх по веревке. Повиснув на двух руках, подтяни колени выше и сделай такой же замок.

ШАГ №4

Не болтайся, как гусеница на паутине, твои бедра всегда должны касаться каната. И не размахивай руками во все стороны, они должны быть максимально близко к веревке, чтобы ухватиться за нее, если что. И всегда слезай, перебирая канат руками, а не соскальзывая по нему вниз, как пожарные в кино по стальным шестам. Иначе сотрешь ладони до мяса.

ЭКСПЕРТ: МАРКУС БОНДИ, ОБЛАДАТЕЛЬ РЕКОРДА ГИННЕССА ПО ЛАЗАНИЮ ПО КАНАТУ

20-СЕКУНДНЫЙ МОТИВАТОР

Мы не то чтобы не любим толстых людей, но вот 3 веских повода избавиться от подкожного балласта. Ничего личного.

-2 КГ

ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЕТСЯ

Снижение веса на 2 кг* нормализует давление на 3-4 единицы (было 130/90 — станет 126/86). Американская медицинская ассоциация

-7 КГ

СОН УЛУЧШАЕТСЯ

Качество сна улучшается на 20%, когда тучный человек избавляется от 7 килограммов своей тучности. Университет Джона Хопкинса

-9 КГ

БОЛЬ НЕ ВОЛНУЕТ

Боль в спине, характерная для людей с лишним весом, на 80% реже беспокоит тех, кто сбросил 9 ненужных килограммов. Journal of Obesity

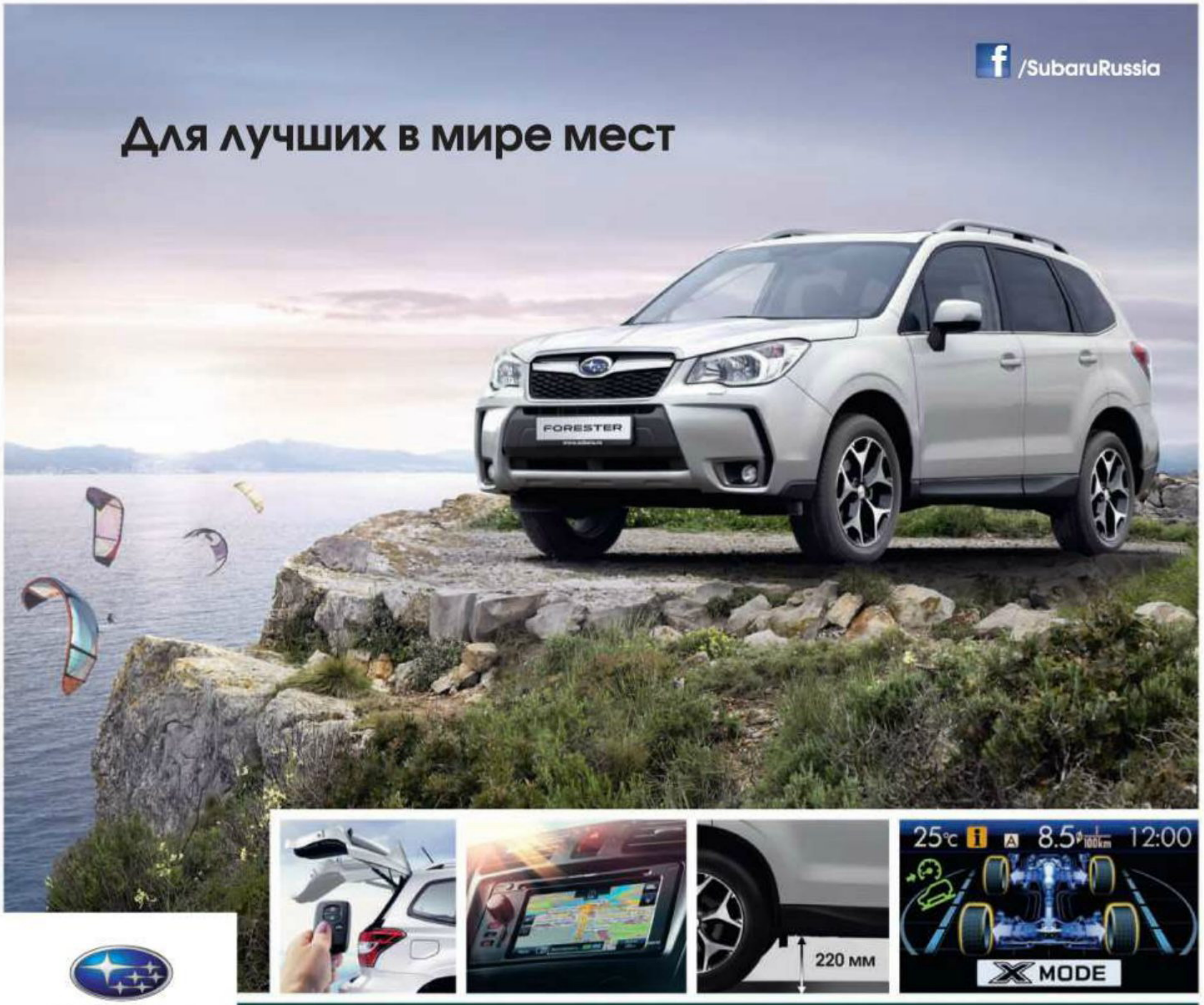
* Рассчитано для половозрелого мужчины ростом 180 см и весом 100 кг. При таком положении дел индекс массы тела у человека равен 31, что соответствует уже первой степени ожирения.

P.S. 09.10.2010 ГОДА МАРКУС БОНДИ ЗА 60 СЕКУНД СМОГ ПРЕОДОЛЕТЬ 27,8 М ВВЕРХ ПО КАНАТУ. ПРЕЖНИЙ РЕКОРД БЫЛ 19,2 М

ФОТО: LEGION-MEDIA

/SubaruRussia

Для лучших в мире мест



SUBARU

Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8 (800) 555-0020

За рулем **Subaru Forester** Вы перестанете беспокоиться о наличии дорожного покрытия на Вашем пути: 220 мм дорожного просвета, постоянный полный привод и система помощи при движении по бездорожью **X-MODE**[1] дадут Вам **убедительное преимущество в любой ситуации**. И всё это без ущерба комфорту благодаря современному оснащению и простору среднеразмерного кроссовера.

Безопасность, признанная мировыми экспертами, и качество истинно японского автомобиля обеспечат Вам надежного партнера, чьи возможности не ограничиваются чертой города.

Subaru Forester. Честный кроссовер.

X MODE[1]

SUBARU ROAD ASSISTANCE*[2]

EURO NCAP FOR SAFER CARS www.euroncap.com TEST 2012[3]

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

www.subaru.ru

[1]Икс-мод. [2]Помощь на дороге. [3]Высшая степень безопасности по результатам краш-тестов Euro NCAP. РЕКЛАМА

1.

16 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ НАЧАЛЬНИКУ

1. “Кто эта блондинка, с которой вы вчера выходили из Ржевских бань?”

2. “А вот Иван Петрович, ваш предшественник, сделал бы все по-другому...” Велик шанс отправиться следом за Иваном Петровичем.

3 “Вы что, выпивали вчера?” Как бы там ни было — это не твое дело.

4. “За кого будете голосовать?” Опасный вопрос: ответ на него может стать лишним поводом для личной неприязни. Оно тебе надо?

5. “Давайте в отпуск вместе махнем, семьями!” Фамильярность — фу-фу-фу.

6 “Это же моя сфера ответственности (специализация, клиент, станок), я лучше вас знаю, как надо сделать”.

7. “Я не виноват! Это все Вася, который в прошлую пятницу вообще не пришел, и Коля, который обо всем забыл”. Мало того, что ты не готов брать на себя ответственность за косяки, так еще и коллег сдаешь при первом удобном случае. Кому нужна такая падла в коллективе?

8. “Ivan Ivanov хочет добавить вас в друзья на Facebook”. Иван Иванов — это ты, пытающийся зафрендить начальника. Не делай этого, храни право на личную жизнь.

9. “А я уже с вашим начальником все согласовал”. Соблюдение субординации позволяет сохранить добрые отношения с боссом. Не забывай об этом.

10. “Ну вы же брали два отгула подряд! Почему я не могу?” Выглядит так, будто ребенок спрашивает, почему родители могут приходить домой в час ночи, а он — нет. Не будь инфантильным.

11 “Вы меня о чем-то просили, но я прослушал. Повторите, пожалуйста”.

12. “Вот если бы мне платили как вам...” То что? Стал бы лучше работать?

13 “По-моему, вы какую-то ерунду предлагаете”.

14. “Я не могу работать рядом с кондиционером. Сделайте что-нибудь!” Простые проблемы лучше решать самостоятельно. Когда ты нагружаешь начальника мелочами, он начинает тебя тихо ненавидеть.

15 “Я раньше думал, что вы такое же... такой же, как всё начальство. А вы нормальный парень!” То, что случилось на корпоративе, не остается на корпоративе. И все эти излияния души работают скорее против тебя.

16. “Я не знал, что это ваша дочь”.

P.S. 38% РОССИЯН ОБЩАЮТСЯ С НАЧАЛЬНИКАМИ В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ. БОЛЬШИНСТВО ДОВОЛЬНЫ ТАКИМ РАСКЛАДОМ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

ДОСТИГНИ ЦЕЛИ СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ТРЕБУЕТСЯ.

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ

©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc. Реклама *Беговая инновация

Бостон, штат Массачусетс. Каждую пятницу.
6:42 утра. Тренировка. Бег в гору.
Невероятные физические усилия
и невероятная компания из 300 человек.
Ноябрьский проект.
THIS IS RUNNOVATION.

new balance.com

Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16; ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, д. 2; ТЦ «МЕГА Химки», 15 км МКАД; ТРК VEGAS, 24 км МКАД; ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити», Пресненская наб., д. 2; **Санкт-Петербург:** ТРК «Галерея», Лиговский пр-т, д. 30, литера А; «New Balance» Загородный пр-д, д. 37; **Ростов-на-Дону:** ТРК «Мегацентр Горизонт», пр-кт М. Нагибина, д. 32/2
Екатеринбург: ТЦ «Европа», ул. Ленина, д. 25

КАРТЫ ПО ПРАВИЛАМ

Карты, когда играешь в них с жуликами, — опасное дело. И банковских карт это касается даже в большей степени. Как не проиграть?

1 БОЛЬШЕ ЦИФР

Ты знаешь, что банкоматами с посторонними предметами на картоприемнике и клавиатуре лучше не пользоваться. Но вот другой случай: воришка в магазине подглядел, как ты, расплачиваясь, набираешь пин-код, потом вытащил у тебя карту и обналичил деньги. Чтобы этого не случилось, прикрывай кнопки свободной ладонью, а если она занята, делай вид, что нажимаешь не четыре цифры, а, скажем, восемь. Какие из тех кнопок, до которых ты дотронулся, ты действительно надавил и какой был пин-код, вряд ли кто разберет.

2 НЕ СВЕТИ CVV

CSC, CVD, CVV, CVV2, CVC2 и проч. — разные названия кода проверки подлинности карты, который нужен для оплаты товаров и услуг в интернете. Код расположен на обратной стороне карты (последние три или четыре цифры на той полосе, где нужно расписываться). Будь с ним внимателен. В ресторане не оставляй официанта наедине с картой (пусть приносит терминал оплаты или ведет тебя к кассе). Иначе у него будет возможность переписать данные и купить в интернете пароварку за твой счет. Можешь вообще аккуратно заклеить код куском непрозрачного скотча или закрасить маркером. Последнее надежнее, но есть небольшой риск, что кто-нибудь вздумает признать карту недействительной.

3 ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Помни про 3-D Secure — систему, которая защищает онлайн-платежи. Суть в том, что для подтверждения покупки через интернет тебе на телефон приходит смс с кодом, без которого ничего не получится. Минус только один: не все интернет-магазины поддерживают эту технологию. Ищи на сайтах логотипы Verified by Visa или MasterCard SecureCode — с ними спокойнее.

4 РАБОТА С ДУБЛЕРОМ

Никто не носит в бумажнике все наличные деньги. То же относится к безналичным платежам. Для покупок, особенно в сети, заведи отдельную дебетовую карту без овердрафта, то есть без возможности уйти в минус. Деньги на эту карту клади непосредственно перед шопингом — ту сумму, которую планируешь потратить. А если собираешься расплачиваться только в интернете, то достаточно и виртуальной карты: она выпускается не на физическом носителе, а только в виде реквизитов. Ни украсть ее пин-код, ни скопировать информацию с ее магнитной полосы, само собой, невозможно.

ЭКСПЕРТ: ПРЕЗИДЕНТ АССОЦИАЦИИ "ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕНЬГИ" ВИКТОР ДОСТОВ

БЛУДНЫЕ ДЕНЬГИ

Украли деньги с твоей карты? Срочно обращайся в банк — тебе расскажут, какое заявление писать и куда с ним идти. Если ты не нарушал условия пользования картой (изложены в подписанном тобой договоре), то у тебя есть все шансы вернуть украденное.

НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО...

...карта с чипом лучше защищена от кардеров — мошенников, которые с помощью нехитрых приборов копируют данные с банковских карт и потом крадут твои деньги. Именно поэтому в некоторых странах использование карт только с магнитной полосой сильно ограничено — имей в виду, если собрался за границу.

...не нужно передавать карту родным и близким и сообщать им ПИН-код. Не из-за того, что никому нельзя доверять, а потому, что это, скорее всего, снимет с банка ответственность за возможные несанкционированные операции в будущем (в договоре с банком наверняка сказано, что ты обязан хранить пин-код в тайне).

...когда тебе звонят из банка и сообщают, что карта заблокирована и необходимо продиктовать свои данные или выполнить какие-то действия для отмены блокировки, — не паникуй. Если ее действительно заблокировали, у тебя достаточно времени, чтобы перезвонить в службу поддержки и выяснить, что произошло. Никто, кроме мошенников, не предлагает разблокировать карту.

P.S. САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ БАНКОМАТ — ТОТ, ЧТО УСТАНОВЛЕН В БАНКЕ И НА КОТОРЫЙ СМОТРИТ КАМЕРА НАБЛЮДЕНИЯ

ФОТО: LEGION-MEDIA

РЕКЛАМА

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

МАЛЕНЬКИЙ МАЛЬЧИК В ШКОЛУ ПОШЕЛ

У парней, которые идут в школу в 6 лет, после выпускных экзаменов есть лишний год для того, чтобы выбрать, в каких войсках служить. Нужно ли ради этого сокращать ребенку детство?

Стоит ли отправлять ребенка в школу в 6 лет?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
СТОИТ. РАНЬШЕ НАЧАЛ — РАНЬШЕ ОКОНЧИЛ, БОЛЬШЕ В ЖИЗНИ УСПЕЕТ.
61%
НЕ СТОИТ. ПУСТЬ ЛУЧШЕ БУДЕТ ВЗРОСЛЕЕ И УМНЕЕ ВСЕХ В КЛАССЕ.
39%

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 6710 респондентов

● “Вот показательная история. Родители уговаривают директора школы взять в первый класс не по годам умного ребенка, которому нет и 6 лет. Ребенок умеет писать, считать, на вопрос о том, “сколько яблок осталось, если было 9, 2 съели, 1 потеряли”, расспрашивает, что за яблоки, кто потерял, и вообще ведет разумный диалог. Так вот, уже в 3-м классе этот ученик совершенно потерялся на фоне одноклассников: он чисто физически был меньше и слабее всех. Причем ситуация осложнилась так, что родителям пришлось перевести его в другую школу. По окончании школы он уже никакой гениальности не демонстрировал, не был лучшим в классе, был очевидно замкнутым подростком. Поэтому опытные учителя настороженно относятся к слишком юным первоклассникам: допустим, родители прекрасно с ними занимались и подготовили их интеллектуально, но сами дети ни физически, ни психологически не готовы к новой жизненной ситуации, во многом стрессовой. Год — очень серьезная разница в этом возрасте, которая уже классу к третьему может крайне негативно сказаться на успеваемости и психологическом комфорте ученика”.

НАТАЛЬЯ САФРОНОВА, УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

● **ЮЖНОКОРЕЕЦ КИМ УН ЁН В 4 ГОДА ЗНАЛ ЧЕТЫРЕ ЯЗЫКА И РЕШАЛ СЛОЖНЫЕ МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ. К МОМЕНТУ, КОГДА ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ ОКАНЧИВАЮТ ШКОЛУ, КИМ УЖЕ ИМЕЛ УЧЕНУЮ СТЕПЕНЬ. СЕГОДНЯ ЕМУ 50 ЛЕТ, ОН — ОБЫЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ.**

● Если ребенок к 6 годам достаточно развит (умеет читать, рисовать буквы, складывать-вычитать и прочее), то какой смысл ему сидеть дома еще год? Тут важно не пропустить момент, когда у ребенка появляется мотивация для обучения, страсть к познанию. Не то в 7 лет он будет знать еще больше, а в школе ему будут показывать, как буквы читать: ему будет неинтересно, не будет стимула познавать, плюс он решит, что ему все легко дается, и после начальной школы точно столкнется с трудностями. С другой стороны, у ребенка в 6 лет могут быть недостаточно развиты даже элементарные навыки, необходимые для школы (например, способность усидеть 35–45 минут за партой). Не говоря уж о логике, умении обобщать, строить ассоциации. И может так оказаться, что материал, который он в 7 лет усвоил бы за 5 минут, в 6 может не быть усвоен вообще. А наверстывать всегда сложнее. Так что решающий момент тут — грамотная диагностика уровня подготовки человека к школе, которую может провести любой детский психолог.

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА, ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

6 ЛЕТ — ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ В БОЛЬШИНСТВЕ ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН. В СЕВЕРНОЙ ИРЛАНДИИ УЧЕБА СТАРТУЕТ В 4 ГОДА; В ВЕЛИКОБРИТАНИИ, НА КИПРЕ И НА МАЛЬТЕ — В 5 ЛЕТ; В ПРИБАЛТИКЕ, БОЛГАРИИ, ФИНЛЯНДИИ, ШВЕЦИИ, СЕРБИИ, ПОЛЬШЕ — В 7 ЛЕТ. В РОССИЙСКИЕ ШКОЛЫ ПО ЗАКОНУ БЕРУТ РЕБЕНКА, КОТОРОМУ УЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 6 ЛЕТ И 6 МЕСЯЦЕВ, НО ЕЩЕ НЕТ 8 ЛЕТ.

P.S. ФОРМУ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИДУМАЛИ В АНГЛИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XVI ВЕКА. УЖЕ ТОГДА ОНА БЫЛА СИНЕЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СЕТЬ МУЛЬТИБРЕНДОВЫХ МАГАЗИНОВ
ОБУВИ, СУМОК И АКСЕССУАРОВ

Fashion Galaxy

UGG australia · AJ ARMANI JEANS · RITAELISEO SHOES · MICHAEL MICHAEL KORS · ROBERTO FESTA MILANO · DKNY · MARC BY MARC JACOBS · LIU·JO · Sam Edelman · HUNTER

МОСКВА
МАГАЗИНЫ UGG® AUSTRALIA

ТД **ГУМ**
ТЦ **МЕТРОПОЛИС**

МОСКВА
МАГАЗИНЫ FASHION GALAXY

ТД **ГУМ**
ТРЦ **ЕВРОПЕЙСКИЙ**
ТРЦ **АТРИУМ**
ТРЦ **ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН**
ТЦ **МЕГА** Теплый Стан
ТЦ **МЕГА** Химки
ТЦ **МЕГА** Белая Дача
ТРК **ЩУКА**
ТЦ **МЕТРОПОЛИС**
ТЦ **КАПИТОЛИЙ**
НА ВЕРНАДСКОГО

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
МАГАЗИНЫ FASHION GALAXY

ТРЦ **ГАЛЕРЕЯ**
ТЦ **МЕГА** Дыбенко

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН fashiongalaxy.ru Тел.: +8 800 250 81 81

ПОСЛУШАТЬ

7 ОКТЯБРЯ

ЭЛИС КУПЕР

Москва, "Крокус Сити Холл"

Американский тур Элиса Купера Raise the Dead стартует 13 октября, сразу после европейских гастролей. Значит, мы услышим новые песни короля рок-ужасов раньше американцев. В том числе, возможно, и с альбома каверов, который сейчас готовит Купер: из песен The Beatles, The Doors, Хендрикса и прочих великих.

11 ОКТЯБРЯ

PAROV STELAR

Москва, Arena Moscow

Дружный коллектив под руководством Маркуса Фюредера делает то, что принято называть электро-свингом: вдохновляясь свингом и ранней поп-музыкой, Parov Stelar создает свою собственную музыкальную магию и на концертах делает это круче многих.

19 ОКТЯБРЯ

"МОНСТРЫ МУЗЫКАЛЬНОГО МЕЙНСТРИМА"

Москва, "Известия Hall"

За многообещающим названием кроется большой музыкальный праздник — день рождения A-ONE Hip-Hop Music Channel, надежного оплота хип-хоп-культуры на нашем ТВ. Специально для тебя с экрана на сцену сойдут: Ёлка, Noize MC, "Каста", "25/17", Бьянка, Макс Корж и многие другие.

ПОСМОТРЕТЬ

С 17 ОКТЯБРЯ*

"План побега"

Сюжет — эксперт по безопасности обвинен в убийстве и посажен в спроектированную им же тюрьму, где вынашивает план мести, — не важен. Важен актерский состав: Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне, 50 Cent, Винни Джонс, Винсент Д'Онофрио и Сэм Нилл. Нужны еще рекомендации?

С 24 ОКТЯБРЯ

"Пятая власть"

Долгожданный фильм о том, как основатель WikiLeaks Джулиан Ассанж (Бенедикт "Шерлок" Камбербэтч) объединился с Дэниелом Домшайт-Бергом (Даниэль Брюль) и сделал секретную информацию общедоступной. А потом настал момент задуматься, где та граница, которую нельзя переходить в поисках правды.

С 31 ОКТЯБРЯ

"Игра Эндера"

2135 год. После двух инопланетных вторжений человечество готовится к новому нападению. Чтобы отразить атаку пришельцев, на Земле создают специальную военную школу. Среди ее учеников — будущий полководец Международного флота Земли. Фильм основан на фантастическом романе Орсона Скотта Карда, давно переведенном на русский.

ПОСЕТИТЬ

12–20 ОКТЯБРЯ

КУБОК КРЕМЛЯ

Москва, СК "Олимпийский"

Любителям тенниса есть чем заняться в октябре: в столице уже в 24-й раз пройдет Кубок Кремля — главный российский теннисный турнир. Свою часть призового фонда (всего — 1 619 257 долларов) планируют заработать Ришар Гаске, Станислас Вавринка, Андреас Септи (прошлогодний победитель турнира), Янко Типсаревич, Сара Эррани, Мария Кириленко, Ана Иванович, Светлана Кузнецова и другие серьезные спортсмены. Приходи болеть и наслаждаться зрелищным спортом.

С 16 ОКТЯБРЯ

"НАТАЛИЯ ГОНЧАРОВА. МЕЖДУ ВОСТОКОМ И ЗАПАДОМ"

Москва, Государственная Третьяковская галерея

В здании на Крымском валу покажут более 400 работ одного из главных художников русского авангарда, да и вообще одного из столпов российского искусства XX века — Наталии Гончаровой. По задумке организаторов масштабная экспозиция должна дать максимально полное представление о ее творчестве, поэтому будут и живопись, и графика, и примеры театрально-декорационного искусства — как из запасников Третьяковки, так и из собраний Парижа, Кельна, Амстердама.

ПОИГРАТЬ

LOST PLANET 3

Платформы: Xbox 360, PS 3, PC

Человечество колонизирует далекую планету. Проблем масса: собачий холод, предатели и интриги, наконец, разозленные аборигены в лице гигантских насекомоподобных монстров. Запрыгивай в вооруженного робота и попробуй решить хотя бы некоторые из них.

BATTLEFIELD 4

Платформы: Xbox 360, PS 3, PC

Новая часть военного сериала Battlefield масштабнее, красивее и интереснее предшественников. Игра теперь поддерживает iPad: усади рядом подругу, вручи ей в руки планшет, и пусть наводит артиллерию, пока ты осваиваешь десятки видов реально существующего вооружения — от ПМ и СВД до танков и торпедных катеров. Можно играть в одиночку и мешать разбушевавшемуся Китаю захватить мир, а можно разделиться на команды и стрелять друг в друга по сети. В продаже с 29 октября.

P.S. 13 ОКТЯБРЯ В МОСКВЕ В КЛУБЕ "ТЕАТРЪ" ВЫСТУПИТ EVERLAST, ХРИПЛОВАТЫЙ ЛИРИК РОДОМ ИЗ HOUSE OF PAIN

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

РЕКЛАМА

ИМПУЛЬС | №1

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

84

ГОДА БЫЛО КЕНИЙЦУ КИМАНИ НГАНГА МАРУГЕ, КОГДА ОН ПОШЕЛ В ПЕРВЫЙ КЛАСС ШКОЛЫ. НА ТОТ МОМЕНТ У НЕГО БЫЛО 30 ВНУКОВ, И ОН СЧИТАЕТСЯ САМЫМ СТАРЫМ ШКОЛЬНИКОМ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ. О ТОМ, В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ, РАССУЖДАЕМ НА СТР. 76

13 000

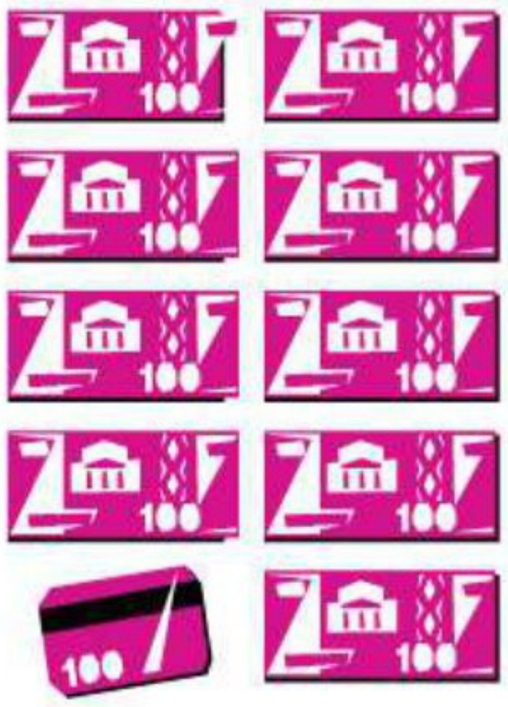
ЛЕТ ЖИВЕТ КОЛОНИЯ ДУБОВ ПАЛМЕРА (КУСТАРНИКОВАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ ДУБА) В ДОЛИНЕ ДЖУРУПА В КАЛИФОРНИИ. ИХ НАЗЫВАЮТ СТАРЕЙШИМИ РАСТЕНИЯМИ НА ЗЕМЛЕ. КАК ВЫРАСТИТЬ ОБЫЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДУБ НА РАДОСТЬ СЕБЕ И ПОТОМКАМ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 64

ХЕЛАТЫ

ОНИ ЖЕ — ХЕЛАТНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В КАПУСТЕ, НЕЙТРАЛИЗУЮТ ПРОДУКТЫ ПЕРЕРАБОТКИ АЛКОГОЛЯ И СНИЖАЮТ СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ. ОБ ЭТОМ И ДРУГИХ СПОСОБАХ УДЕРЖАТЬ ГОСТЕЙ БОЛЬШОГО ПРАЗДНИКА ОТ АЛКОУГАРА — НА СТР. 68

10

ПРОЦЕНТОВ ПЛАТЕЖЕСПОСОБНЫХ РОССИЯН В 2012 ГОДУ ПРЕДПОЧИТАЛИ ОПЛАЧИВАТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПОКУПКИ ТОЛЬКО БАНКОВСКОЙ КАРТОЙ (В 2011-М ТАКОВЫХ БЫЛО 6%). О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНЫМ, ЧИТАЙ НА СТР. 74



36%

РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО РАЗЫГРЫВАТЬ НАЧАЛЬНИКА 1 АПРЕЛЯ ДОПУСТИМО, НО НЕ ДЕЛАЮТ ЭТОГО. РАЗЫГРЫВАЮТ — ВСЕГО 14%. СПИСОК ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ БОССУ ДАЖЕ В ДЕНЬ ДУРАКА, ИЩИ НА СТР. 72

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

SONY

make.believe

4K Ultra HD TV*

KD-65X9005A

Feel the Beauty
BE MOVED

Реалистичность и четкость

Революция в разрешении!
Качество изображения нового поколения в телевизорах BRAVIA X9 с разрешением 4K Ultra HD (3840 x 2160 пикселей), что в четыре раза больше, чем в формате Full HD. Впечатляющая детализация делает все объекты на экране максимально реалистичными, превращая каждый просмотр в незабываемое событие. Доступные размеры экрана телевизоров — 55 и 65 дюймов.

BRAVIA TRILUMINOS DISPLAY 4K X-Reality PRO

sony.ru / store.sony.ru

По сравнению с телевизорами Sony BRAVIA 2012 модельного года. Качество изображения может изменяться в зависимости от качества сигнала. Почувствуй красоту. Проникнись эмоциями. Четыре Ка Икс риэлити-ПРО. Трилюминос. Sony, make.believe и BRAVIA являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Остальные торговые знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. Реклама.

* Телевизор ультравысокой четкости с разрешением 3840 x 2160 пикселей.

СОВСЕМ ОДИН

Похоже, завести новых друзей, когда ты уже более чем взрослый, просто невозможно.

ТЕКСТ: ИГНАТ ИСТОМИН

ЧЕМ СТАРШЕ ТЫ СТАНОВИШЬСЯ, тем тяжелее тебе сходиться с людьми. В детстве поделился игрушкой в песочнице — уже друг. В юности выпили вместе бутылку портвейна во дворе на лавочке — брат. Дальше сложнее. И в один прекрасный день вдруг осознаешь, что тебе есть с кем выпить водки, но этого как-то недостаточно.

Я приехал в Москву из Питера четыре года назад. Мне очень нравится этот ритм, когда все куда-то бегут, и эта насыщенная жизнь, когда открываешь "Афишу" — и глаза разбегаются. Но в Питере остался мой самый главный друг, еще с институтских времен, и товарищи, с которыми мы общаемся не часто, но всегда находим общую тему для разговора (в основном, я пытаюсь направить их на путь истинный). Ну и бывшая жена — один из ближайших мне людей, несмотря на.

В Москве к тому времени у меня уже был круг общения. В него входили люди, которых я называл своими друзьями. Мне было с ними хорошо, весело и интересно. И вот я приехал: мы встречались едва ли не ежедневно, вместе выпивали и ходили в кино, ржали и обсуждали политику и новые фильмы. Но примерно через полтора года меня посетила страшная мысль: я вдруг понял, что дружба — это не только вечерние посиделки под хлеб и зрелища. Когда я вроде бы освоился в новом городе, сменил две работы и стал ориентироваться в метро, мне захотелось искреннего сочувствия, сопереживания, чтобы вопрос "как дела?" не был лишь формальностью. Мне захотелось, чтобы тем, кого я называл своими друзьями, на самом деле было интересно, как у меня дела.

У писателя Аркадия Аверченко есть рассказ про человека, который однажды решил подробно отвечать всем на вопрос "как дела?" — люди от него в буквальном смысле шарахались. Потому что, по боль-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

SPORTURA. Благодаря ротору, который вращается со скоростью до 100,000 оборотов в минуту, Seiko Kinetic трансформирует каждое твое движение в энергию и замена батарейки больше не потребуется. Новые Sportura Kinetic GMT – это прозрачная задняя крышка, сапфировое стекло и водонепроницаемость до 10 атм. Просто идеальные часы для спорта высочайшего уровня. **seiko.ru**

Эксклюзивный дистрибьютор "ТБН Тайм Дистрибуция", тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

шому счету, окружающим не интересно, что с тобой происходит. Если, конечно, с тобой не происходит что-то из ряда вон типа расставания с женой или попадания в больницу с чем-нибудь аутоиммунным. В основном же людям просто требуется ненапряжное общение с симпатичным и интересным человеком. Я — симпатичный и интересный человек, и у меня обширный круг общения, аллилуйя!

Я понял, что мне не хватает человека, которому можно позвонить около полуночи и сказать: “Приезжай, надо поговорить”. И он приедет и поговорит. И скажет не то, что ты хочешь услышать в данный конкретный момент, а то, что думает. И который будет на твоей стороне, даже если с тобой не согласен. Он выскажет свою точку зрения, но все равно поддержит тебя. И в беде не бросит, и лишнего не спросит — вот именно такого человека мне не хватает. Нет, конечно, любой из моих московских приятелей приедет, если я попрошу. Они все — хорошо воспитанные и отзывчивые люди. Проблема в том, что я сам никому из них не позвоню.

Есть, понятно, несколько простых параметров — что он такое, тот самый “старый друг”, которому я смогу рассказать даже больше, чем папе или следователю. Ясно, что это человек, с которым ты умудрился провести в прошлом кучу времени. Тот же мой институтский Леха — мы с ним прожили в комнате общежития площадью в 11 кв. м целых два года. Помню, как мы подрались с ним кисточками, когда красили пол в этой самой комнате, — мне казалось, что нужно проходить методично вдоль половиц, а Леша предлагал хераknуть банку краски по центру, размазать лужу и пойти пить пиво. Или вот: я болел и не мог встать с постели, а Леша натушил мне целую сковороду лука на свином сале (денег не было вообще. Лук и сало — все, что оставалось от гостинца, который привез из родного Лехиного села знакомый дальнобойщик). Да что там, я практически присутствовал при том, как друг потерял девственность. Хотя я, конечно, притворялся спящим, пока в трех метрах от меня Леша барахтался и скрипел кроватью с Таней с седьмого этажа общаги.

... ну да, собираюсь ипотеку взять, проценты бешеные конечно, а что делать, да и деньги вродe есть, я же на новой работе начальник отдел — 20 человек, машина рабочая, жене нравится...

Короче, хорошо провели время. Семейные психологи говорят о том, как важно, чтобы у свежеиспеченной пары был яркий медовый месяц. Чтобы потом, когда вы приметесь бить друг другу посуду о голову, последним аргументом против развода было бы: “А помнишь тот наш Париж?” Я считаю, в отношениях с друзьями это — не менее важно.

И СЕЙЧАС Я ПОНИМАЮ, что ловить мне больше нечего. Мне 36 лет. Парни вокруг заняты построением карьеры, им постоянно нужно доказывать собственную крутизну и меряться длиной и шириной детородных органов. Они готовы разговаривать только о себе, потому что они — цари горы. Ну или у них дела-дела-дела — карьера, дача, построение гражданского общества.

ЛЮДЯМ ПРОСТО ТРЕБУЕТСЯ НЕНАПРЯЖНОЕ ОБЩЕНИЕ С СИМПАТИЧНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Да что там “парни”, я веду себя точно так же. И со мной, по всей видимости, тоже трудно, невозможно завести настоящую дружбу. Значит, придется справляться самому, как и положено взрослому мужчине. Единственное, что мне остается, сформулировать несколько советов, чтобы ты, как и я, однажды не остался в одиночестве.

Береги друга смолоду. Ссора, которая в юности кажется мелочью, со временем может обрасти обидами и недомолвками, которые перевесят, собственно, саму дружбу. А нового друга взамен старого не появится. Сделай над собой усилие и пойди на примирение первым.

Второе: старайся не расставаться с другом и, переезжая, хотя бы попытайся взять его с собой. Это только кажется странным, но у главного редактора МН получилось: много лет назад, переезжая в Москву из Ростова-на-Дону, он смог переманить и двух своих ближайших друзей следом за собой — просто нашел им работу (прим. главного редактора МН: "Это, конечно, прибавило мне мороки. Одному из них время от времени я снова ищу работу — раздолбай, что поделать. Но оно того стоило".) Понятно, что с течением жизни вы будете развиваться каждый в своем направлении. И что-то в его жизни или взглядах тебе не понравится. Но вы уже выросли, и потому ни в коем случае не пытайся менять его под себя. Ты же не станешь разводиться с женой и не откажешься от услуг врача скорой помощи, если они оценивают политику нашего правительства не так, как ты? А этот человек для тебя порой важнее жены.

И последнее: если у него что-то случилось и если это что-то он считает серьезным, освободи время и сделай все, чтобы помочь. Хоть тушкой, хоть чучелом приползи к другу и поступи так, как хочешь, чтобы он поступил с тобой. Звучит банально, но, возможно, это и есть — самое главное. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

РЕКЛАМА

ПАУЛО ФЕРРАРИ · БИЗНЕСМЕН + ГРАЖДАНИН МИРА, ЛОС-АНДЖЕЛЕС · TUMI.COM

ПЕТРОВКА, 21 · АТРИУМ · ТДЦ НОВИНСКИЙ · ЦУМ
ТК НЕВСКИЙ · СЕТЬ МАГАЗИНОВ EQUIPAGE

НЬЮ-ЙОРК · ПАРИЖ · МИЛАН · ШАНХАЙ · ЛОНДОН · ТОКИО · ДУБАЙ · ГОНКОНГ · МОСКВА

TUMI

ПРОЯВИ СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР

Александр Овечкин: **игрок Олимпийской сборной по хоккею.**

P&G
ВСЕМИРНЫЙ ПАРТНЕР

НИКТО НЕ СЛЕДИТ ЗА ЗИМНИМИ ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ ПРОСТО РАДИ СПОРТА. ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ ЦЕЛОГО МИРА, ТАК ЭТО КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В АТЛЕТАХ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ. СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЕТ ИХ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ, НАНОСИТЬ УДАРЫ ЖЕСТЧЕ ИЛИ БЫТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ РАДИ СОБСТВЕННОГО ТРИУМФА И ТРИУМФА СВОЕЙ СТРАНЫ. ИМЕННО ЭТА САМАЯ СТАЛЬ И ДВИЖЕТ ВСЕМ, ЧТО ДЕЛАЕТ GILLETTE. ИМЕННО ОНА ТОЛКАЕТ НАС К ТОМУ, ЧТОБЫ ИСПЫТЫВАТЬ, НАСКОЛЬКО НАШЕ «ЛУЧШЕЕ» МОЖЕТ СТАТЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕ.

www.Gillette.ru

#innersteel

GILLETTE FUSION PROGLIDE
НОВАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРИЯ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ

Gillette®

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

Реклама.

РАЙ НЕ УМЕЩАЕТСЯ В ПАКЕТИКЕ

ТАК ЧТО ЗАБУДЬ О СТИМУЛЯТОРАХ, ГАЛЛЮЦИНОГЕНАХ И ЭЙФОРЕТИКАХ. ВЕДЬ У НАС ЕСТЬ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ. ДЕРЖИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ, КОТОРАЯ ЗАТОПИТ ТЕБЯ ГОРМОНАМИ СЧАСТЬЯ.

ТЕКСТ: УЭСЛИ ДОЙЛ

ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ КОМПЛЕКС!!! Возможно, он кажется нам таким, потому что нас до сих пор таращит от эндорфинов после спортзала. Тем лучше, значит, это работает. “Мы получаем все больше подтверждений тому, что занятия спортом — с достаточной регулярностью, интенсивностью и по особой схеме — способны приводить к приливу эйфории”, — говорит Крис Истон, психолог из Университета Западной Шотландии. Так вперед! В нашей экстатической круговой тренировке ты получишь один за другим три спортивных “прихода”, чтобы эффект был максимален.

ТРИ ПРИХОДА

КАЙФ

Или, выражаясь научно, — “эйфория бегуна”. Когда ты долго бежишь, мозг дает команду на впрыск в кровь эндорфинов, чтобы заглушить стресс от физической нагрузки.

БОДРЯК

Прокачав через мышцы многие литры насыщенной кислородом крови, ты почувствуешь, что все стало больше и ярче — бодрость в теле, запахи, цвета. Даже твоя кожа станет приятно чувствительнее.

НИРВАНА

Упражнения на растяжку и ассаны йоги запускают так называемую расслабляющую реакцию на стресс. Это полная противоположность напрягающему тебя императиву “бей-или-беги”.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GLEN BURROWS

ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

Приход физкультурной эйфории тебе обеспечен, если будешь тренироваться по этой программе.

01 КАЙФ

Включи в плейере какое-нибудь техно помоднее и начинай бежать. 5 минут труси, затем на 3 минуты припусти на 80% от максимума. Этот рывок запустит цепную реакцию в твоем организме, результатом которой станет эмоциональный подъем. После спринта беги в комфортном темпе с усилием в 60% от максимума. Где-то через 20 минут ты почувствуешь прилив энергии — тут же сделай еще один рывок. Беги, пока чувствуешь эйфорию, но не дольше 3 минут. А затем со счастливой улыбкой переходи к силовым упражнениям.

02 БОДРЯК

Сейчас ты себя хорошенько накачаешь: для каждого упражнения сделай 3 подхода по 15 быстрых повторов. Отдых между подходами и упражнениями — 60 сек. Твоя задача: задействовать мышцы рук и груди, так как они отзывчивее всего реагируют на интенсивную работу, которая дарит тебе приятные ощущения.

1. Разводки на наклонной с гантелями нейтральным хватом

Подними гантели над грудью, выпрямив руки и направив ладони друг на друга **(А)**. Опусти гантели вниз, сводя лопатки и сгибая руки в локтях **(Б)**. Повтори. Продолжай накачивать кровью грудную мускулатуру.

2. Французский жим с гантелями лежа

Подними гантели над собой, развернув ладони друг к другу **(А)**. Не разводя локти в стороны, опусти гантели вниз по бокам от головы, сгибая руки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Это упражнение заставляет работать трицепсы.

3. Подъем гантелей на бицепс на наклонной

Ляг лицом на лавку, опустив руки с гантелями вертикально вниз, ладони направлены друг на друга **(А)**. Подними гантели к лицу, сгибая руки в локтях, как на фото **(Б)**. Опусти руки в исходное положение и повтори. Чувствуешь, как наливаются кровью бицепсы?

03 НИРВАНА

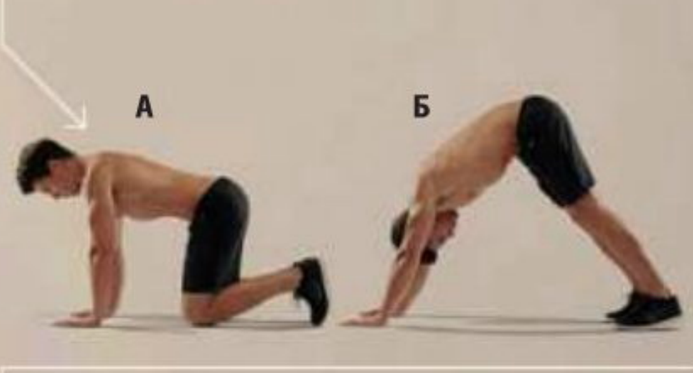
А теперь расслабься. Эти упражнения помогут твоему телу эффективнее бороться со стрессом, дадут заряд позитива и уменьшат боль в мышцах на следующий день после тренировки.

1. Боковая планка

Ляг на пол, повернись к полу правым боком, встань на правый локоть, направив предплечье под прямым углом к полу, выведи тело в одну линию с ногами. Замри на 60 сек., а затем повтори для левой стороны. Дыши медленно и сосредоточься на ощущениях твоего тела, чтобы включить подачу в кровь позитива.

2. Собака мордой вниз

Встань на четвереньки **(А)** и затем выведи в одну линию руки и спину, подняв ягодицы вверх. Теперь выпрями ноги в коленях так, чтобы твое тело в профиль стало похоже на перевернутую букву V **(Б)**. Закрой глаза и замри на 60 сек., твой пульс замедлится, давление понизится.



3. Поза ребенка

Встань на колени, как будто собираешься бить земные поклоны **(А)**. Теперь закончи историческое движение, вытянув руки вперед и коснувшись лбом пола **(Б)**. Замри на 60 сек., и эта поза снизит у тебя уровень озабоченности. ■

В КАКОМ УХЕ ЗВЕНИТ?

ТУТ У ТЕБЯ ХРУСТНУЛО, ТАМ СВИСТНУЛО, ЗДЕСЬ ЗАБУРЧАЛО? ВОЗМОЖНО, ТВОИ ВНУТРЕННОСТИ СООБЩАЮТ: ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК. MH РАССКАЖЕТ, КАК ПОНИМАТЬ ВСЕ ЭТИ ЗВОНОЧКИ. И В КАКИХ СЛУЧАЯХ ИХ МОЖНО ИГНОРИРОВАТЬ.

ТЕКСТ: ЛИЛА БАТИС

1 УРЧАНИЕ, БУРЛЕНИЕ ИЛИ БУЛЬКАНЬЕ В ЖИВОТЕ

Хорошая новость: у тебя есть желудочно-кишечный тракт, и он любит чистоту. В период между приемами пищи ЖКТ каждые пару часов совершает серию резких сокращений, чтобы вытолкать из себя остатки еды. Понятно, что эта работа может сопровождаться неожиданными звуками. Не верь фольк-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JACOB THOMANS

лорным приметам (“бурчит в животе — надо бы поесть”). Есть нужно, когда голоден.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... бурчание сопровождается болью и/или вздутием живота. Совсем кошмар, если ты давишь на живот, а оттуда доносится плеск (и ты не выпил до этого шесть литров пива). Иногда механизм очистки может давать сбой: ЖКТ начинает сокращаться или слишком часто, или чрезвычайно редко. Или это вообще — непроходимость кишечника, и требуется срочное оперативное вмешательство.

2 ТИХИЙ СВИСТ ИЗ НОСА

Так бывает при искривлении носовой перегородки (есть даже шокирующий студентов МАИ термин “аэродинамика носа”). Но ты бы об этой проблеме знал и вопросов не задавал. Если перегородка в порядке, но свист есть, — скорее всего, у тебя просто насморк, и для воздуха остался слишком узкий проход. Что ж, высморкайся или примени капли.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... свист появился после травмы. Хорошенький хук в лицо или даже чересчур энергичное ковыряние в носу могут привести к перфорации носовой перегородки, то есть к пробою стенки, разделяющей ноздри. Хирург пересадит кусочек хряща (например, с твоего уха), чтобы закрыть отверстие.

3 ЩЕЛЧКИ И ТРЕСК В КОЛЕНЯХ И ЛОДЫЖКАХ

Выбирай по вкусу: это задевание связками костных выступов, врожденное смещение коленной чашечки, недостаточный синтез внутрисуставной жидкости, “закипание” смазки при резком растяжении сустава и т.д. и т.п.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... колени болят при движении или после него. Если они опухают. Если чувствуешь ограничение подвижности суставов. Короче, если эстетические проблемы (ну кому нравятся все эти щелчки?) сменятся физическими — немедленно к травматологу-ортопеду. А если треск появился после того, как ты чем-то болел и была температура, — еще и к ревматологу.

4 ЩЕЛЧКИ И ХРУСТ В ЧЕЛЮСТИ

Если звук резкий и громкий, то, возможно, у тебя — дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, соединяющего челюсть с основанием черепа. Причиной может быть что угодно: от ошибок стоматолога (неправильная пломба на жевательном зубе нарушила симметрию челюсти) до занятий спортом (во время которых ты сжимаешь челюсти от напряжения). Если ничего не болит и щелчки в твоих челюстях нарушают только тишину семейных обедов, — плюнь. Тем более что эффективно бороться с этой проблемой врачи пока не научились.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... тебе трудно открывать рот. Или если рот не открывается (еще хуже — не закрывается) до конца. Если мучают боли в суставе, голове или даже плечах. Сожалеем, но тебе предстоит долгое и мучительное лечение: начнете с упражнений для челюсти, а закончить можете и эндопротезированием суставов. Чтобы не доводить до такого, береги свою щелкающую челюсть: не жуй жвачку, не бери в рот пищу, которую надо долго или энергично перемалывать (баранки, тянучки и, уж извини, стейки), не слишком стискивай зубы, когда стремишься к успеху.

5 ЖУЖЖАНИЕ, ГУДЕНИЕ ИЛИ ЗВОН В УШАХ

Это тиннитус — внезапно приходящие и столь же непредсказуемо уходящие “звуки”. На самом деле, конечно, никаких звуков нет, просто таким образом мозг интерпретирует сигналы, исходящие из твоей ушной системы. Может, у тебя серные пробки, или аллергия мешает, или это побочное действие определенных лекарств. Но чаще всего тиннитус возникает в результате ослабления слуха, связанного со слишком сильным шумовым воздействием. Так что убавь громкость в своих наушниках, слышишь?

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... звенит постоянно и только с одной стороны — это может быть признаком воспаления внутреннего уха. Но в большинстве случаев явных причин у тиннитуса нет, и лечить его просто нечем — звенит и все. Доктор разве что посоветует снотворное, если твой тиннитус определяется как “катастрофический” (медицинские диагнозы порой не лишены театрального драматизма) и не дает тебе заснуть. ■

ХРАП ПО НОЧАМ

Звук издают ткани рта и горла, которые слишком расслаблены и не в тонусе, а потому провисают, закрывают дыхательные пути и вибрируют при дыхании. Могут помочь капли и спреи для носа, но лучше всего сбросить лишний вес. Ты как минимум сможешь спать на боку или животе, и это решит проблему.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... ты просыпаешься ночью в поту — тебе показалось, что ты задыхаешься. Если ты чувствуешь сонливость в течение дня. Если вдруг без видимых причин начало скакать артериальное давление. Возможно, ты страдаешь от ночного апноэ — временных остановок дыхания во сне. Эта небольшая проблема в конце концов может убить тебя. Подробности узнаешь на mhealth.ru/health/organizm/kak-krepkij-son-mozhet-tebya-ubit.

ХОРОШО КОНЧАЕТСЯ

ГОВОРЯТ, СВИНЬИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ ПО ПОЛЧАСА. ВПРОЧЕМ, ХВАТИТ О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПЯТАЧКА, ДАВАЙ ЛУЧШЕ ПОДУМАЕМ О ТОМ, КАК И ТЕБЕ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЭТОМУ ПОРОСЯЧЬЕМУ ВИЗГУ. СЕЙЧАС СЕКС-КОЛУМНИСТКА БРИТАНСКОГО MEN'S HEALTH НИШИ ХОДЖСОН НАУЧИТ ТЕБЯ ПРОДЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ.

ЕСЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО продолжительность и интенсивность оргазма никак от тебя не зависят, у меня есть хорошая новость: с помощью тренировок ты можешь научиться задерживать его наступление насколько хочешь, обострять сами ощущения, а также (барабанная дробь) получать по несколько оргазмов подряд. Это ли не счастье?

А теперь плохая новость: для того, чтобы все это стало возможным, сначала придется научиться разделять оргазм и семяизвержение, которые, казалось бы, идут вместе, как преступление и наказание. Тогда ты сможешь заниматься сексом часами, испытывая ощущения, похожие на те, которые ты обычно переживаешь при эякуляции, только теперь они будут разливаться по всему телу и сохраняться дольше.

Первый шаг в долину наслаждений — обучение контролю над лобково-копчиковой мышцей (той самой, которая не дает моче вытекать наружу без твоего на то высокого повеления). Теперь этой же мышце предстоит научиться задерживать и другую жидкость. Начни с того, что попробуй прерывать и возобновлять мочеиспускание в туалете, а когда преуспеешь в этом непростом деле, переходи к следующей стадии — "сухой" мастурбации. Чувствуя, что вот-вот кончишь, останавливайся и сжимай кончик пениса (или надавливай на промежность) в течение 15–20 секунд, стараясь дышать медленно, пока позывы к эякуляции не пройдут. Повторяй этот прием по 3-4 раза, прежде чем все же кончить (этот способ, кстати, используют для лечения преждевременной эякуляции).

"54 ...МИНУТЫ В СРЕДНЕМ ДЛИТСЯ "ПРОДЛЕННЫЙ ОРГАЗМ", — говорит доктор Патриция Тейлор, изучающая секс с научной точки зрения.

На обучение этой технике потребуются недели, так что будь готов к тому, что мастурбировать придется так много, будто ты снова стал подростком. Поначалу, может, ничего и не будет получаться, но держи себя

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARNO

УСИЛЬ
Управляй своим оргазмом, постепенно усиливая его.

в руках (во всех смыслах) и не сдавайся. Постепенно ты сможешь задерживать эякуляцию уже без сжимания пениса рукой, и это станет сигналом к тому, что ты продвинулся в своем мастерстве. Возможно, уже при этом ты и переживешь свой первый "сухой" оргазм, а значит, максимально приблизишься к тому, что остается недосягаемым для большинства мужчин — множественному оргазму. Это открытие может стать самым ярким событием в твоей половой жизни после потери девственности.

САМЫЙ ДЛИННЫЙ СЕКС В ТВОЕЙ ЖИЗНИ...

Овладев техникой наедине с собой, можешь переходить к опытам на Люде. Попробуй подобрать такой темп в сексе, который ты можешь контролировать и поддерживать долго, усиливая свои ощущения, но при этом не кончая. И тогда ты сможешь часами ощущать то возбуждение, которое обычно переживаешь перед семяизвержением. Главное, знать, когда притормозить, а не когда ускорить темп.

Даосы предпочитают "неподвижное" проникновение, то есть без фрикций. Можно превратить это в дразнящую игру: вы почти доводите друг друга до оргазма и останавливаетесь, плотно прижавшись друг к другу. Вы ждете, пока кто-то из вас не сделает невольное движение бедрами к партнеру. Это движение вызовет выброс такого коктейля "гормонов удовольствия", что закружится голова. Предвкушение само превратится в наслаждение. Ну а тот, кто пошевелился, — "проиграл". И не спеши отвешивать партнерше фофан, пусть лучше проигравший удовлетворяет победителя орально.

КОНТРОЛИРУЙ
Научись замедляться и переживать оргазм медленно.

ПРИУМНОЖЬ
Повторяй так часто, как захочешь. Это затягивает.

... И САМЫЙ ЯРКИЙ ОРГАЗМ

Конечно, все хорошее когда-то заканчивается. Но, поверь мне, долгий и разнообразный секс заканчивается иначе, чем обычный. Когда ты так долго сдерживался, ощущение освобождения от напряжения будет просто взрывным, в том числе и благодаря более быстрым сокращениям мышц, связанных с оргазмом.

Чтобы достичь этого, выбирай те позы, которые позволяют стимулировать максимальное количество чувствительных участков тела. Например, если в позе "женщина сверху" она обычно сидит к тебе лицом, предложи наезднице "развернуться в седле" на 180 градусов: медленно входя в нее сзади, ты усилишь давление на ее точку G, и сам почувствуешь более глубокое проникновение. Все нервные окончания твоего пениса будут просто перегружены этими ощущениями.

Другой вариант — в конце секса сменить три позы: сначала с неглубоким проникновением, затем — с глубоким, а в конце перейти к той позе, в которой нужно поддерживать баланс и снижать темп. На роль такого завершающего аккорда подойдет, например, "паук" (мы сейчас не про лидера «Коррозии металла» и кандидата в мэры всего на свете).

Выглядит эта поза диковато, но ты все равно попробуй: вы оба ложитесь на спину ногами друг к другу и держитесь на локтях, приподнимая таз. Быстро двигаться при таком раскладе невозможно — неспешный, дразнящий темп будет постепенно усиливать твои ощущения, подводя к самому взрывному оргазму в твоей жизни.

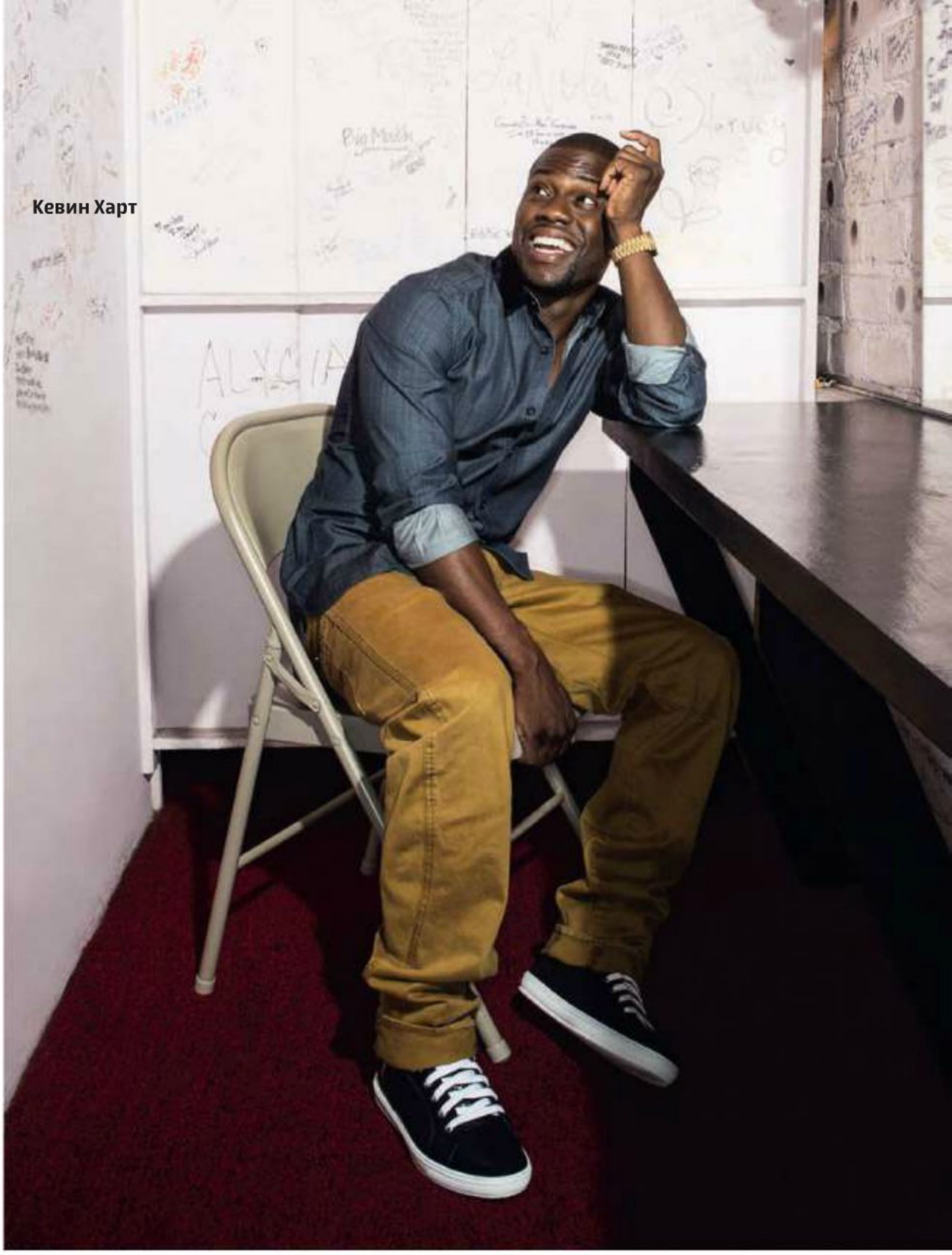
В общем, тренируйся, тем более что как бонус ты получишь возможность полностью контролировать секс, не кончая вдруг, а имея возможность довести свою подругу до пика наслаждения один или несколько раз. ■

НИШИ ХОДЖСОН
Колумнистка Men's Health (Великобритания), писательница, секс-эксперт, в свое время работала БДСМ-госпожой. Ходжсон могла бы написать диссертацию об оргазмах и лучших способах получения максимального удовольствия.

ШУТКЕ РАДЫ

СЛЫШАЛ ПРО СТЕНДАП-КОМИКОВ? ТЕХ САМЫХ, КОТОРЫЕ ВЫХОДЯТ НА СЦЕНУ ЛИШЬ С ПАРОЙ-ТРОЙКОЙ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ШУТОК, НО "ДЕРЖАТ" ЗАЛ ПОЛТОРА ЧАСА — ИМПРОВИЗИРУЯ, ВСТУПАЯ В ДИАЛОГИ СО ЗРИТЕЛЯМИ? МЫ ПОПРОСИЛИ АМЕРИКАНСКОГО КОМИКА КЕВИНА ХАРТА ПОКАЗАТЬ НАМ, КАК СОХРАНЯТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ПЕРЕД ЛИЦОМ ТОЛПЫ.

ТЕКСТ: СТИВЕН ЛЕКАРТ



Кевин Харт

МОЕ СЕРДЦЕ КОЛОТИТСЯ, ЛАДОНИ ВЗМОКЛИ, под мышками наверняка здоровенные пятна от пота. Я не могу проверить, потому что стою на сцене под розовой неоновой вывеской The Comedy Store и сжимаю в руках микрофон.

На мое счастье, зал пуст. Клуб вообще сейчас закрыт. Мой единственный зритель — 34-летний комик Кевин Харт. Объясню на пальцах, что это за парень. Послушать его шутки на раз набивается целый Madison Square Garden (а это, на минуточку, 18 200 человек), а снятый по мотивам его гастрольного тура фильм Laugh at My Pain довольно быстро собрал $8 млн в американском прокате. Недурно, как считаешь?

Редакция предложила Харту непростую задачу: за один день сделать из меня хорошего рассказчика историй. И он за нее взялся. Уже сегодня вечером я снова выйду на сцену, на этот раз перед реальными зрителями, и проверю на практике, удалось ли мне чему-то научиться.

Что мне это даст? А вот что: если тебе хватит уверенности в себе и чувства юмора, чтобы целый вечер смешить толпу незнакомых людей, ты уже нигде не пропадешь, будь то вечеринка, деловая встреча или свидание. "Умение рассказывать истории — это настоящая суперсила, — подогревает мой интерес Харт, — кто угодно оценит парня, способного развлечь или рассмешить". На этой оптимистичной ноте давай-ка и приступим к занятиям.

УРОК ПЕРВЫЙ:

двигайся уверенно

Харт приказывает действовать. Я нервно сглатываю, сжимаю микрофон посильнее и начинаю свой монолог. Но не успеваю добраться и до первой шутки, как Кевин меня останавливает. "Это выглядит тупо", — заявляет он, указывая на мою правую руку. Я неосознанно зажал в ладони микрофонный шнур и размахиваю им, как скакалкой. Дурацкий нервный тик. Я сразу вспомнил коллегу, без конца щелкающего ручкой на совещаниях. Точно, это тупо.

Как оказалось, это еще и серьезная проблема. Согласно недавнему исследованию, нервозность — бегающие глаза, конвульсивные движения, ерзанье на стуле — главная ошибка кандидатов, проходящих собеседование. Так считают 26% рекрутеров крупных мировых компаний. Тот же Кевин Харт в начале карьеры, бывало, по 30 раз за выступление стучал микрофонной стойкой об сцену без видимой на то причины, чем вызывал у зрителей недоумение. Но со временем он нашел лучшее применение своей энергии. "Ты должен быть активен на сцене, даже когда твой монолог сбавляет темп, — объясняет Харт, — но двигайся уверенно, а не как подстреленный олень. Веди себя поживее, жестикулируй".

ФОТО: GIJS VAN DER MOST

Наш редактор Стивен Лекарт

Комик дело говорит, подтверждают ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Оказывается, зрители внимательнее следят за рассказом, если докладчик не стоит столбом, а активно жестикулирует, так как в этом случае слуховая зона коры их мозга проявляет большую активность. Держись поживее на следующем совещании или во время обеда с подругой, но контролируй свои движения.

УРОК ВТОРОЙ:

не пытайся копировать

Сыпать цитатами из комедий или изображать героев популярных роликов на youtube — много ума не надо. И это всем надоедает. Ищи другой путь. “Вначале я старался копировать известных комиков, подражать их мимике и жестам, — вспоминает Харт, пока мы разбираем монолог, который я написал к выступлению, — но вскоре понял: подражание — это удел посредственности. Посмотри на парней, которые реально добились успеха: Эдди Мерфи, Джим Керри или Стив Мартин, у каждого из них уникальный стиль”, — зрит в корень мой наставник.

Поэтому не завидуй своему коллеге, от чьих длинных историй все утирают слезы от смеха. Если подобное у тебя не выходит само собой, не старайся подражать, людей не обманешь, да и через себя не перепрыгнешь. Ищи что-то свое: может, ты хорош в колких комментариях, а может, твоя визитная карточка — характерное только для тебя выражение лица. Каким бы ты ни был — отталкивайся в первую очередь от своих уникальных умений.

УРОК ТРЕТИЙ:

не зацикливайся на неудачах

И вот я снова на сцене. Харт сидит в первом ряду и внаглую меня освистывает.

“Ты должен уметь не обращать внимание на насмешки”, — объясняет Кевин. Даже лучшие комики нет-нет, да и спорют какую-то чушь. Но они сразу двигаются дальше, а не останавливаются, чтобы объяснить, что имелось в виду.

Вот тебе пример: на вечеринке парень принимается рассказывать длинную историю, но по ходу все больше и больше в ней запутывается. Он перескакивает с одного на другое, добавляет новых персонажей, пытается сделать хоть какой-нибудь вывод. “Если шутка не клеится — просто заканчивай с ней, — советует Харт, — не страшно, если тебя освистают сегодня. Они будут аплодировать тебе завтра”. Учти свои ошибки — и двигайся дальше.

А если ты оказался тем парнем с вечеринки, застрявшим посередине собственной истории, — просто переведи тему. Выскажись насчет погоды, своей работы или хотя бы вспомни, что съел на завтрак, — неважно. Чем быстрее ты уйдешь от неудачной шутки, тем быстрее люди о ней забудут.

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ:

держи себя в тонусе

В юности Харт занимался плаванием и с тех пор сохранил привычку регулярно заниматься. “Когда твоя жизнь — постоянные разъезды, попробуй отказаться от тренировок, и очень скоро станешь посмешищем, — делится сокровенным Кевин, — я занимаюсь в спортзале, принимаю душ, захожу в парилку и только после этого приступаю к работе”.

Время от времени Харт выкладывает в сеть ролики, на которых занимается в зале и попутно перекидывается шуточками со своими приятеля-

Реклама

С GORE-TEX® PRODUCTS ВНУТРИ

Ленгрис, Бавария, температура воды 10 °C. Впереди — огромный ветреный простор, позади — километры пересеченной местности, а под ногами — холодная вода. Пора глубоко вздохнуть и расслабиться. Так, как это делают Ваши ноги. Ботинки, изготовленные с применением технологии GORE-TEX®, объединяют в себе воздухопроницаемость и уютный микроклимат с длительной водостойкостью, что так важно на открытом воздухе — куда бы Вы ни шли. Посетите веб-сайт **www.gore-tex.com** и узнайте больше.

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS
GORE

© 2013 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

ми. В его программе — кардио и круговые тренировки, упражнения на кор, включая скручивания с вертикально поднятыми ногами, занятия с гимнастическим колесом для пресса и на балансировочной платформе.

От тренировок, похоже, есть и другая польза: неспроста регулярно посещающий спортзал Харт способен впечатляюще быстро, даже по меркам профессиональных комиков, придумать на все остроумный ответ. Физические упражнения помогают развивать когнитивные навыки и память — "мышцы", отвечающие за сообразительность. К такому выводу пришли ученые из Техасского университета в Остине: они заметили, что у студентов, посещающих спортзал, средний балл выше, чем у их хлипких сверстников. Я обещаю себе поотжиматься сегодня, перед тем как выходить на сцену.

УРОК ПЯТЫЙ:

начинай с малого

Вот тебе совет: когда решишь проверить, насколько хорошо ты усвоил предыдущие уроки, начинай с места (или ситуации) попроще, и тебе не придется трястись из-за возможной ошибки. Я выбрал неприметный клуб под названием Marty's. С Хартом мы уже попрощались, теперь я сам по себе.

Ведущий вызывает меня на сцену, на выступление отведено 5 минут. В итоге я провел под софитами все 17. Я вспомнил, как надрался в каком-то заведении и пел караоке на испанском. Потом я рассказал про свой кризис четверти жизни, который пережил до 30 лет, и про озарение, которое пришло мне после рождения сына: "Мой пенис делает пенисы!"

И знаете что? Все прошло гладко. Я не покорил весь зал, как это делает Харт, но, в общем, чувствовал себя в своей тарелке. Люди в зале смеялись не часто, но искренне. А когда я уходил со сцены, ведущий кивнул мне: "Хорошее выступление, чувак".

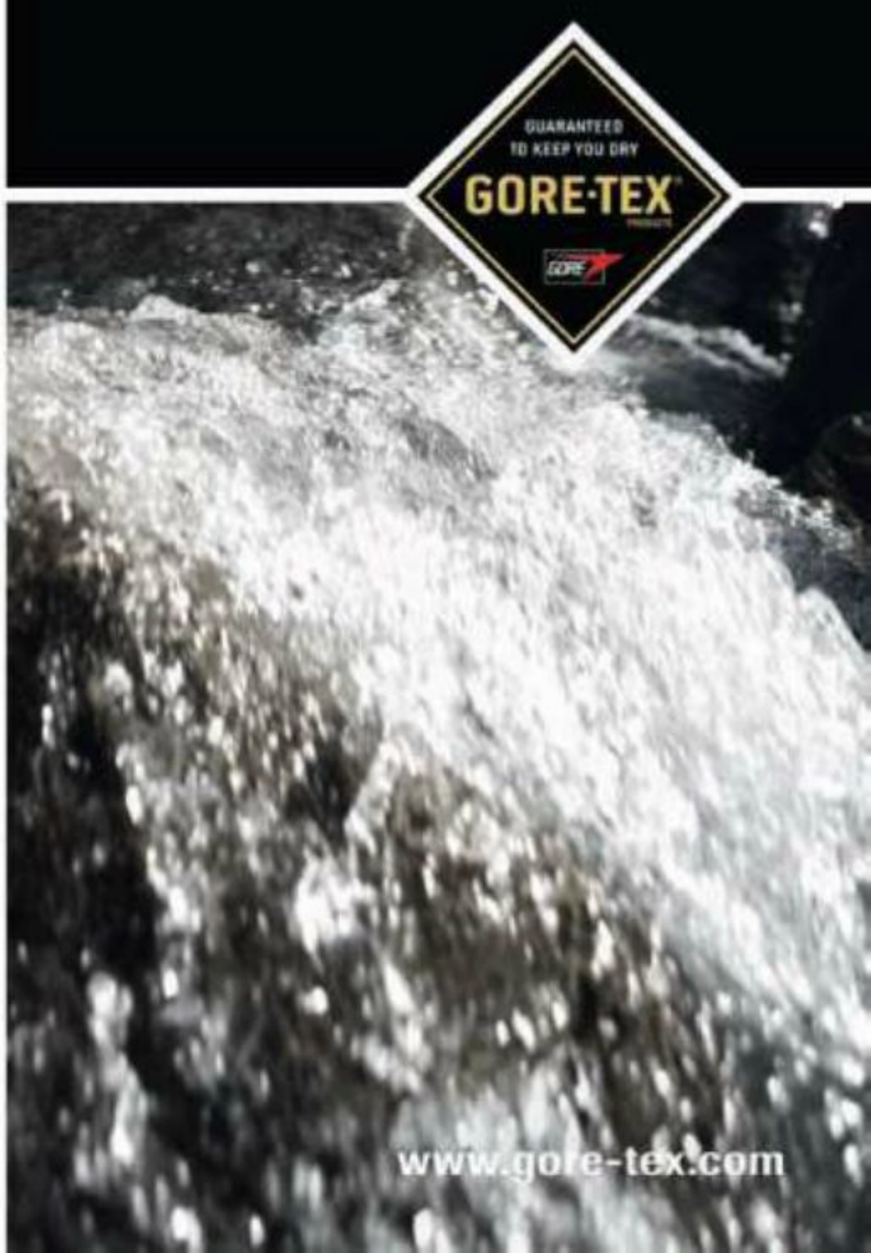
Я вышел из клуба с ощущением, что наш с Хартом эксперимент удался. И подумал, что вернусь сюда как-нибудь, проверю, могу ли я превзойти этот результат. Навыки, которые я сегодня приобрел, необходимо постоянно развивать, пробовать что-то новое, проверять, что работает, а что — нет.

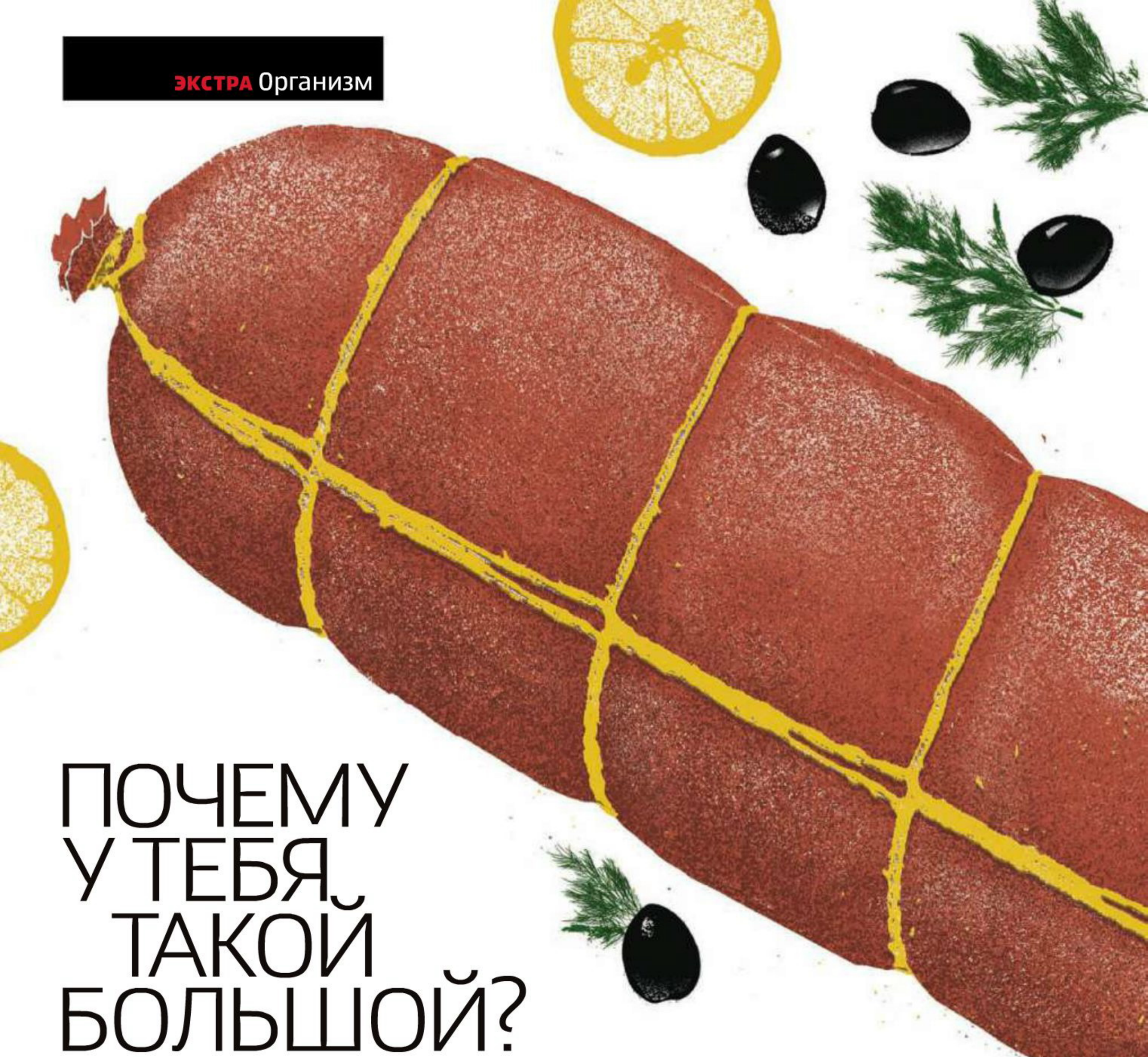
Я вспомнил слова Харта: "Если ты держишься уверенно, у публики просто нет другого выхода — только поддержать тебя". Может, поэтому зрители и любят известных комиков — они не завалятся. Если монолог такого парня уйдет не в ту сторону, он не смутится и найдет способ выйти из ситуации с хорошей шуткой. А если нет — что ж, тогда он посмеется сам над собой. ■

ИТАК, ТЫ ОБЛАЖАЛСЯ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

В апреле Кевин Харт попался на нетрезвом вождении. К его чести парень сразу признал свою неправоту: "Это тревожный сигнал. Мне пора поумнеть". Но уже через несколько дней Кевин рассказывал об этом случае со сцены, и аудитория заходилась от смеха. Нормально ли это? "После каждого проступка наступает момент, когда человеку нужно себя простить", — объясняет Джулиана Брейнес, кандидат наук, сотрудник Брандейского университета. Иначе ты так и погрязнешь в самокопании, заработаешь депрессию, которая никак не способствует личностному росту. Как понять, что настал момент прекратить терзаться? "Когда человек раскаялся и принял меры, чтобы подобное не повторялось, следующий шаг — перестать себя винить", — подводит итог доктор Брейнес. Самое время посмеяться над всем этим.

Реклама





ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ?

ЧЕСТНОЕ СЛОВО, ОГРОМНЫЙ. САМЫЙ КРУПНЫЙ ИЗ ТЕХ, КОТОРЫМИ ОДАРИЛА ПРИРОДА ОТРЯД ПРИМАТОВ (А В ЭТОМ ОТРЯДЕ — 400 РОДСТВЕННИКОВ, И ОДИН ИЗ НИХ ТЫ, НЕ ЗАБЫВАЙ). ТАК ЗА ЧТО НАМ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА

НЕТ, ВООБЩЕ-ТО БРАТЬЯМ НАШИМ МЕНЬШИМ ТОЖЕ ЕСТЬ чем похвастаться. У большинства обезьян внутри пениса находится кость — никаких проблем с эрекцией! А некоторые приматы, например галаго, еще и отращивают на своем репродуктивном органе заостренные роговые шипы. Получается что-то вроде рыболовного крючка: пока длится акт, барышня слезть не сможет.

Но вот с точки зрения размера у обезьян все довольно уныло. Особенно ярко превосходство человека проявляется, если посмотреть на наших ближайших родственников — семейство гоминидов. Самец гориллы, к примеру, может быть двухметрового роста. Но член у него в шерсти не найти без лупы: в невозбужденном состоянии он всего-то четыре сантиметра, а во время эрекции достигает в лучшем случае восьми. Шимпанзе повезло чуть больше: некоторые исследователи щедро оценивают его член аж в 15 см — зато в толщину он не больше пальца. Кость в члене у шимпанзе и горилл еще сохраняется, но она уже в несколько раз короче самого пениса и не имеет никаких полезных функций, так что и в этом отношении завидовать нечему — так, рудимент.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

100%

ЕВРОПЕЙСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

ШИНЫ СДЕЛАНЫ В ЕВРОПЕ

Стремясь к новым рубежам, мы разместили производство шин Matador в странах Европейского союза.
Теперь Matador - европейские шины на 100%. **Почувствуйте европейский уровень качества.**

на правах рекламы

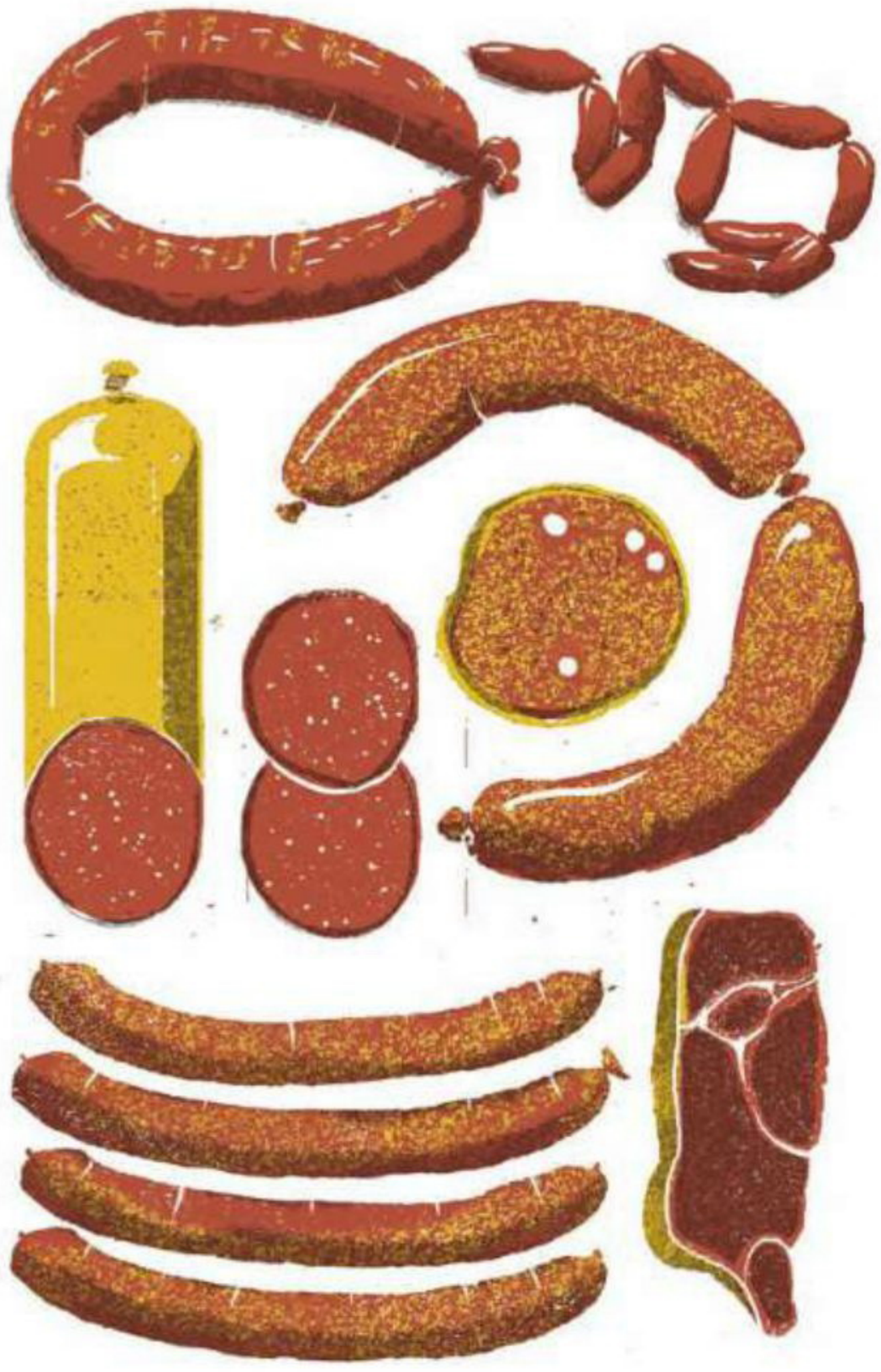
www.matador.su

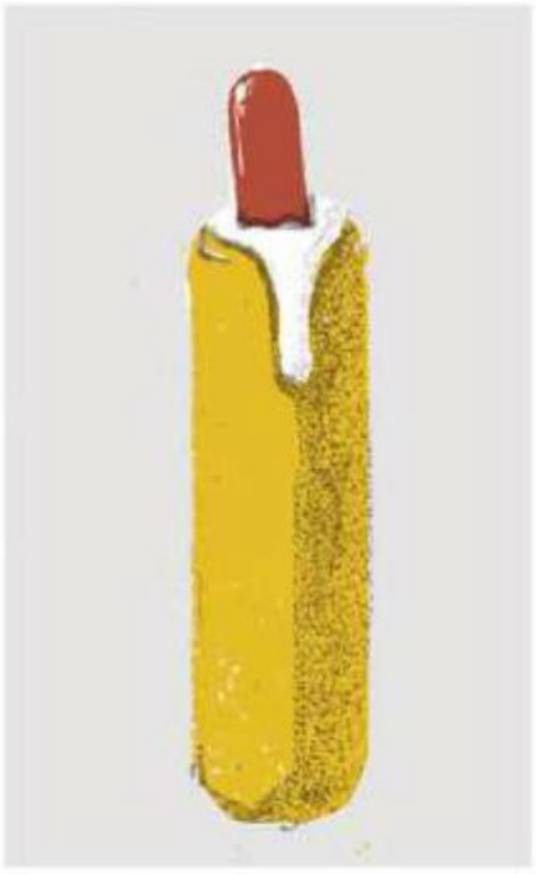
Matador
ВЛАСТЬ НАД ДОРОГОЙ!

Почему у тебя такой большой?

Профессор Алан Диксон из Новой Зеландии, изучивший репродуктивные системы сотен видов приматов, утверждает: по особенностям анатомии объекта можно с большой точностью судить об организации его семьи. Если самки живут в отдельно кочующих моногамных парах или в охраняемых гаремах, то члены у самцов маленькие и непримечательные. Ну а зачем стараться, если нет легализованной конкуренции? Это как раз история про горилл: вожаку гарема гораздо важнее качать мышцы, чтобы отваживать залетных самцов, чем беспокоиться о качестве секса. А если процветает ничем не сдерживаемый промискуитет, то преимущество получают самцы с длинным пенисом, который позволяет выпустить сперму поглубже, и с очень крупными яичками, чтобы этой спермы было больше, чем у конкурентов, — тогда есть шанс, что самка забеременеет именно от него. Посмотри на фотографии обнаженного самца шимпанзе в интернете, и ты поймешь, как у них устроены семьи (да, все верно, там царит разврат).

Но как насчет человека? Неужели твой пра-пра-пра... дедушка вырастил такой большой член только потому, что твоя пра-пра-пра...бабушка имела еще 10–15 “дедушек”? На этот счет у ученых есть три группы версий.





ВЕРСИЯ 1

Песнь вычерпывающих людей

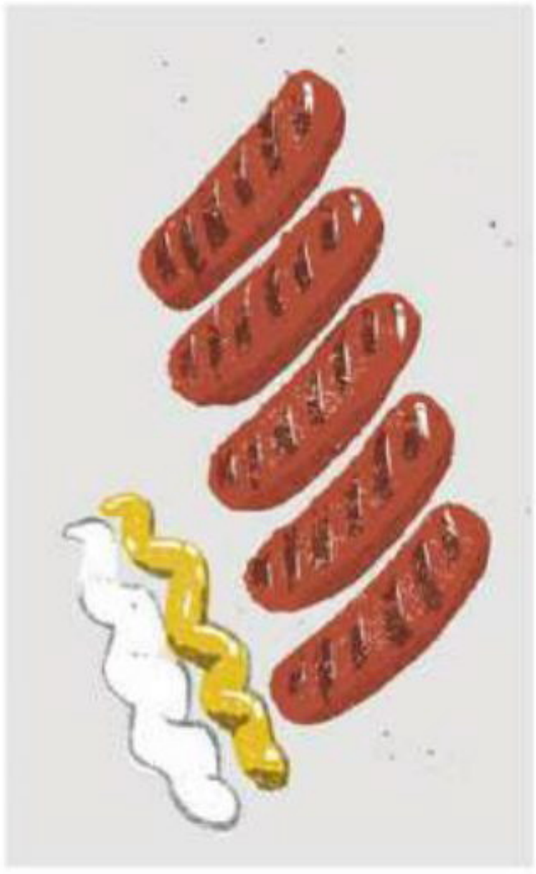
Американский физиолог Гордон Гэллап еще в 2002 году провел масштабный эксперимент. Он купил в секс-шопе искусственную вагину и три фаллоимитатора разной формы; смешал на лабораторной кухне нечто, по консистенции похожее на сперму (записывай: 7,16 грамма кукурузного крахмала залить семью миллилитрами воды комнатной температуры, перемешивать пять минут); пригласил коллег, поместил смесь в вагину и начал шуровать в ней фаллоимитаторами. На каждой стадии эксперимента конструкцию взвешивали, чтобы узнать массу спермы, оставшейся внутри. И вот сенсация! Гэллапу и его коллегам удалось продемонстрировать, что при удачном анатомическом строении пенис способен вычерпать из влагалища до 90% спермы, которую оставил там предшественник. В отличие от эксперимента с фаллоимитаторами настоящий секс на этом не кончается: мужчина еще и разбавляет остатки семени конкурента щедрой порцией своего собственного. Шансов забеременеть от предыдущего партнера у коварной изменщицы почти нет! И, конечно, эффективность вычерпывания зависела от двух параметров: глубины фрикций (размер имеет значение!) и от того, насколько сильно у данного фаллоимитатора был выражен венец головки. Ты думал, зачем он такой красивый и похож, скажем так, на поршень? Теперь ты знаешь точно: чтобы откачивать чужую сперму. Извини, если это тебя травмировало.

На этих выводах Гэллап и его команда не остановились — они позвали живых женщин. Нет, это не были отважные испытательницы, последовательно занимавшиеся сексом без презерватива с двумя мужчинами, подобранными по размеру и форме члена. Все ограничилось опросами. Исследователи выясняли, как меняется секс после разлуки или в случае прямого подозрения, что женщина могла изменить. Больше половины участниц опроса сообщили, что фрикции в таких ситуациях намного быстрее и глубже, чем обычно. Авторы исследования считают: дело здесь не только в эмоциональных реакциях, но и в бессознательном желании сгладить последствия возможной измены — свести к минимуму вероятность зачатия от другого мужчины, вытеснив всю его сперму, если она есть.

ВЕРСИЯ 2

Самки нелегкого поведения

Получается, двигателем эволюции были распутные самки, норовившие переспать с несколькими самцами за пару часов? В неко-



торых случаях природа это даже приветствует: те же крольчихи или луговые собачки Ганнисона беременеют с большим успехом, если в период течки спариваются последовательно с группой партнеров. И возможно, на каком-то раннем этапе эволюции человека это действительно было так. Но все же многие ученые готовы защитить женскую честь от гнусных инсинуаций. Их главный аргумент: все остальное (кроме пенисов) в жизни и даже анатомии человека устроено под моногамные отношения.

Во-первых, если бы женская полигамия была биологически свойственна нашему виду, она закрепилась бы в культуре и процветала бы до сих пор. На самом деле почти все человеческие семьи имеют структуру “самец+самка”, либо (в не столь уж частых случаях) “самец+много самок”. Социум, который бы официально поощрял женщину спать с несколькими мужчинами параллельно, — это музейная редкость. Даже те немногочисленные группы людей в Тибете и Непале, в которых многомужество все же стало частью культуры, поддерживают только брак женщины с двумя родными братьями, причем младший все равно мечтает отделиться и завести собственную жену. Да и кто бы не мечтал.

Во-вторых, у человеческих женщин есть одна удивительная биологическая особенность. По внешнему виду женщины, в отличие от кошки или самки шимпанзе, совершенно невозможно определить, опасный ли у нее день цикла и способна ли она к зачатию, — она и сама этого не знает. Хорошая новость в том, что благодаря этому женщина может заниматься сексом в течение всего месяца, а не только три дня в середине цикла, как это бывает у других животных. Американский антрополог Оуэн Лавджой считает, что эта гримаса эволюции возникла именно для того, чтобы предки человека — ардипитеки — смогли образовывать моногамные семьи. С одной стороны, твоя женщина тебе все время дает, а ты за это все время о ней заботишься и приносишь еду (и это позволяет вам вырастить много детенышей). С другой — это позволяет уходить на охоту, не опасаясь, что у твоей женщины начнется овуляция, заметная для всех, и оставшиеся дома мужчины не будут давать ей прохода.

Критики теории Гордона Гэллапа предлагают свое, совсем простое объяснение мужской анатомии: половой отбор. Большие члены просто-напросто нравились женщинам. Соответственно, при прочих равных лучшие самки племени охотнее брали в постоянные партнеры тех, у кого члены были крупнее. И рожали им больше детей.

ВЕРСИЯ 3

Эгоистичный ген

Мало кто из ученых делал такие шикарные эксперименты, как Гэллап с его фаллоимитаторами. Обычно в этой области процветают теоретические умопостроения, не подкрепленные даже палеонтологическими находками, — пенис, увы, плохо сохраняется в земле. Фантазия исследователей ничем не ограничена, и иногда возникают совсем удивительные версии.

К примеру, знаменитый английский популяризатор биологии Ричард Докинз в своей книге “Эгоистичный ген” предположил: эрекция интересует женщину не только в прикладных целях, но и как индикатор здоровья мужчины, а значит, качества его генов. Это логично: чтобы длительное время поддерживать член напряженным, необходимо иметь здоровые сосуды. Именно с этим, по Докинзу, могла быть связана утрата кости внутри пениса: самку интересовал не размер как таковой, а контраст между эрегированным и расслабленным состоянием. Как раз поэтому обладатели крупных органов казались самкам более перспективными — то есть более здоровыми — отцами для будущего потомства.

Ну и уж совсем смешную версию предложили биолог Алистер Харди и научный журналист Ян Линдблад. Еще 60 лет назад они развивали и продвигали идею, что предком человека была обезьяна-амфибия (гидропитек), большую часть своей жизни проводившая в воде. Именно поэтому мы утратили волосяной покров (как киты), вырастили гибкие губы и язык (чтобы высасывать моллюсков из раковин) и приобрели большой член (чтобы вода не смывала сперму при занятиях сексом в воде). Внятных палеонтологических доказательств для этой версии не нашлось, так что научное сообщество ее не поддерживает.

Но ты все же сходи с подружкой в ванну, попробуй проверить. ■

ЧТО ПОЧИТАТЬ НА ЭТУ ТЕМУ

Если тебя захватила идея твоего превосходства перед гориллой и ты хочешь узнать о своем пенисе больше, то сходи в ближайший книжный и выбери себе что-нибудь из списка рекомендованной литературы от Men’s Health:

- **Мэтт Ридли,** “Секс и эволюция человеческой природы”
- **Джаред Даймонд,** “Третий шимпанзе”
- **Александр Марков,** “Эволюция человека”
- **Мэри Роуч,** “Секс для науки. Наука для секса”
- **Ричард Докинз,** “Эгоистичный ген”

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

3½

ЛИТРА МАКСИМУМ МОЖЕТ ДОБАВИТЬ К СВОЕМУ ОБЪЕМУ ТВОЙ ЖЕЛУДОК, РАСТЯГИВАЯСЬ С БАЗОВЫХ 500 МЛ. СТОИТ ЛИ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА УРЧАНИЯ В ЖИВОТЕ — ВЫЯСНИШЬ **НА СТР. 90**

24

ЧАСА 18 МИНУТ ДЛИЛАСЬ РЕЧЬ СЕНАТОРА СТРОМА ТЕРМОНДА НА СЛУШАНИЯХ В КОНГРЕССЕ США 28 АВГУСТА 1957 ГОДА. КАК МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ ПУБЛИКИ — УЗНАЕШЬ **НА СТР. 94**

БАКУЛЮМ

КОСТЬ В КОНЕЧНОЙ ЧАСТИ ПЕНИСА НЕКОТОРЫХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ. ПОЧЕМУ ТЕБЕ ОНА НИ К ЧЕМУ — **НАПИСАНО НА СТР. 98**

5

ОРГАЗМОВ В НЕДЕЛЮ НА ТРЕТЬ ПОНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРОСТАТЫ. КАК СДЕЛАТЬ ЭТИ ОРГАЗМЫ ОСОБО ЗАПОМИНАЮЩИМИСЯ — РАССКАЗЫВАЕМ **НА СТР. 92**

36%

МУЖЧИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ, НЕ ПОЛУЧАЮТ НИКАКОЙ РАДОСТИ — “ВСЕ ТОЛЬКО РАДИ ЗДОРОВЬЯ”. 7 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ИЩИ **НА СТР. 88**

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РОСТА НОВЫХ ВОЛОС[1]

DERCOS NEOGENIC

99% российских мужчин довольны результатом[2]

- **ЗАПАТЕНТОВАННАЯ МОЛЕКУЛА (СТЕМОКСИДИН)**
  Первая молекула, создающая оптимальные условия для пробуждения «спящих» волосяных фолликулов[3].

  РОСТ ВОЛОС ВОЗОБНОВЛЕН
- **ГУСТОТА ВОЛОС ПОВЫШАЕТСЯ**
  1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА[4]

ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ[5]	1 МЕСЯЦ	3 МЕСЯЦА
КОЖА ГОЛОВЫ МЕНЕЕ ВИДНА	77%	90%
ВОЛОСЫ СИЛЬНЫЕ И ПРОЧНЫЕ	87%	95%

МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ

Реклама. [1] Среди средств Vichy. [2] Тест самооценки 34 мужчин – потребителей Neogenic, Россия, июнь 2013 г. Ежедневное применение в течение 3-х месяцев. [3] Исследование in vitro. [4] Самооценка 133 потребителей Vichy, Италия, февраль 2012 г. Процент тестируемых, отметивших улучшения

1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА[4]

ПРОТЕСТИРОВАНО ПОД **ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ** В КЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

24/7 Консультация специалиста онлайн
WWW.NEOGENIC.RU

VICHY
LABORATOIRES

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ЗВЕРЬ ВНУТРИ

ТАК ПОВЕЛОСЬ, ЧТО КАЖДЫЕ ТРИ ГОДА ХЬЮ ДЖЕКМАН ЗВЕРЕЕТ. В 2013-М У НЕГО КАК РАЗ СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП — "РОСОМАХА: БЕССМЕРТНЫЙ", И МЫ РЕШИЛИ НЕ УПУСКАТЬ МОМЕНТ: РАССПРОСИЛИ АКТЕРА О МУЖСКИХ ЦЕННОСТЯХ. ВЕДЬ ПОКА В ЖИЛАХ МУЖЧИНЫ ВМЕСТО КРОВИ АДРЕНАЛИН, ОН ПРОИЗНОСИТ САМЫЕ ЧЕСТНЫЕ СЛОВА.

ЗАПИСАЛ: ДЭН ДЖОНС, ФОТО: PATRIK GIARDINO

БАКИ

Я привык и к ним, и к вопросам про них — в конце концов, мне приходится носить их по четыре месяца каждый год, пока длятся съемки. В фильме бакенбарды выглядят неплохо и вроде подходят персонажу, но представить их в реальной жизни... Они предельно нелепые. Их даже бейсболкой не украсишь. Нет никакой возможности придать им модный вид. А еще эта прическа — верх нелепости что на экране, что в жизни. Впечатление, что создатели комиксов нарочно издеваются над будущими актерами.

ЯРОСТЬ

Некоторые журналисты называют меня едва ли не самым приятным человеком в Голливуде и интересуются, откуда я беру злость для Росомахи. Так вот, в молодости у меня был по-настоящему взрывной характер. Большую часть энергии я выплескивал, играя в регби, но кое-что осталось во мне до сих пор. Грубо говоря, девять из десяти черт Росомахи не имеют ко мне никакого отношения, но его ярость мне знакома. Она вообще в мужском ДНК, я об этом много читал. Например, у Джозефа Кэмпбелла (американский исследователь мифологии. — **мн**). Он, в частности, пишет, что матери совершают большую ошибку, запрещая детям заниматься “грубыми”, на их взгляд, видами спорта. Агрессия — вещь примитивная, и в нашем полном условностей обществе ее нужно выгонять из себя, как демонов. Лучше всего для этого подходят какие-нибудь враждебные обстоятельства (например, когда здоровенный парень пытается отобрать у тебя мяч на поле). Играть Росомаху, у которого полно врагов, — тоже хорошая терапия”.

ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ ЧЕРТ РОСОМАХИ НЕ ИМЕЮТ КО МНЕ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ, НО ЕГО ЯРОСТЬ МНЕ ЗНАКОМА

Sony рекомендует Windows 8.

SONY
make.believe

intel inside CORE i7
Ultrabook™
Вдохновлен Intel

VAIO® Pro[1] 13

Самый легкий в мире* Ultrabook™ от Sony. VAIO® Pro[1] на базе процессора Intel® Core™ i7 изготовлен из углеволокна, одного из самых передовых материалов в мире. Создайте себе рабочее место вне офиса, и вы сможете работать комфортно в любое время. Удобную клавиатуру отличает плавный ход клавиш и подсветка, а угол ее наклона спроектирован так, чтобы снизить нагрузку на запястья – ваша работа станет продуктивнее. Красочные презентации на полноценном HD[2]-дисплее с технологией TRILUMINOS[3] для мобильных устройств поразят ваших коллег и партнеров.

Ultrabook™. Вдохновлен Intel®.

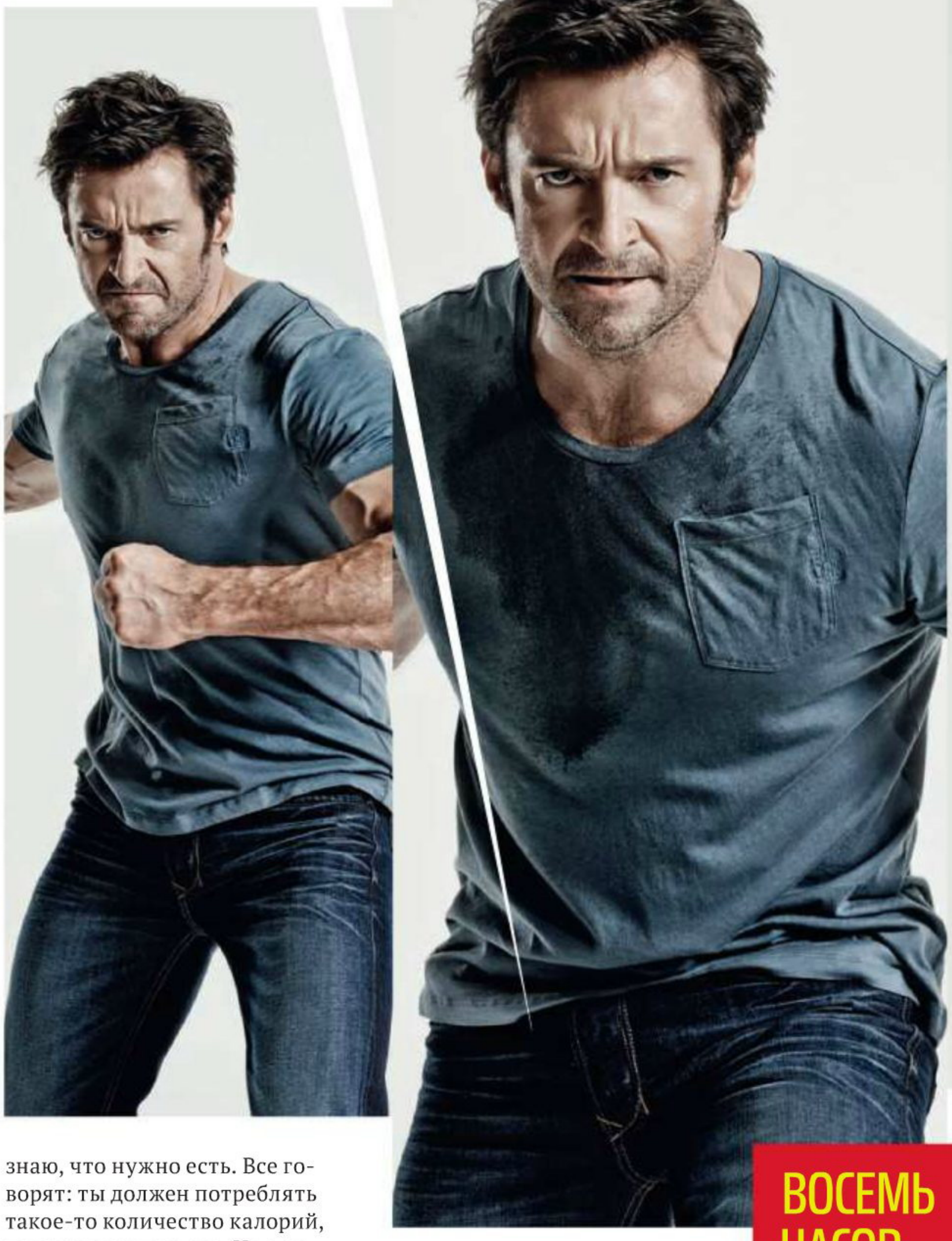
VAIO

ЛЕГКОСТЬ РЕШЕНИЯ. BE MOVED[4]

«Sony», «make.believe» и «VAIO» являются товарными марками или товарными знаками Sony Corporation. Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Остальные торговые знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. * По состоянию на 5 июня 2013. В сравнении с устройствами класса Ultrabook™ с сенсорным экраном и размером диагонали 33.7 см (13.3"). [1]Про. [2]Эч Ди. [3]Трилюминос. [4]Проникнись эмоциями. Реклама.

ОЛДСКУЛ

“В смысле тренировок я люблю старую школу. Тяжелые, очень тяжелые веса. Каждую тренировку. В спортзале то и дело встречаются люди кто с какими-то цветными гирьками, очень модными, кто верхом на фитболе. И они выглядят так, словно то, чем они занимаются, изменит всю их жизнь. Не спорю, их тренировка небесполезна. Но решающих факторов два: ты должен тренироваться, пока тебе плохо не станет, и должен есть, пока тебе не станет плохо. Что-то типа того. В Чатеме, где снимались “Отверженные”, я тренировался в зале под названием “Откормленные быки”. Отличный зал с новейшим оборудованием, но прямо за стойкой для приседаний висел постер: стоит чувак, а под ним — лужа рвоты. И слоган: “Приседай, пока не сблюешь”. Вот это я и называю старым добрым олдскулом. Говорят — не знаю, правда ли это, — что Арнольд Шварценеггер делал приседания в подгузниках, потому что не хотел останавливаться, если вдруг у него сорвет клапан. Мозг должен быть сосредоточен только на одном. Новые техники великолепны, но нет ничего лучше старого подхода к железу.



ВОЗРАСТ

Мне 44. Я уже не могу наращивать мышцы так быстро, как когда-то, поэтому не ставлю перед собой сумасшедших целей. Набрать килограмм-полтора за месяц — вот на это я способен. Сейчас я тренируюсь два дня, потом отдыхаю, а не пять-шесть дней подряд, как раньше.

МЯСО

За то время, что я знаком с Росомахой, мои тренировки кардинально не изменились. Изменилась диета. Я успел хорошо узнать свое тело: знаю, что нужно делать, чтобы стать мутантом с когтями, знаю, сколько времени нужно это делать, знаю, что нужно есть. Все говорят: ты должен потреблять такое-то количество калорий, должен есть то и это. Но в реальности все чертовски индивидуально. Благо у меня было достаточно времени, чтобы выработать идеальную диету, наиболее безболезненную для Хью Джекмана. Она называется “8-16”: в течение суток ты ешь 8 часов и не ешь 16. Я съедаю один 300-граммовый стейк в день как минимум. Не знаю ни одного врача, который порекомендовал бы такой рацион, но... Было время, я интересовался бодибилдингом для вегетарианцев (или вегетарианством для бодибилдеров — кому как нравится). Там суть в том, что нужно потреблять очень много конопляного протеина, а это сложно. Я просто не мог удержать мышцы. Энергии было полно, а мышцы таяли. Так что без мяса никуда. Но после “Дней минувшего будущего” (очередная серия “Людей Икс”, выходит в прокат в мае 2014 года. — МН) мне, похоже, придется побыть вегетарианцем — вернуть должок коровам.

ВОСЕМЬ ЧАСОВ ЕДЫ

Вот она, та самая диета “8-16”, которая позволяет 44-летнему Джекману делать с телом почти все, что он захочет. 5000 ккал — и ни грамма лишнего жира.

По сути это рацион спортсменов высшего уровня. “Я на той же диете, которой сейчас придерживаются многие игроки английской команды по регби, — говорит Джекман. — В целом это не сложно: в течение восьми часов ты бомбардируешь себя едой, но ложишься спать без чувства переполненности желудка. Раньше я всегда вставал посреди ночи, чтобы выпить протеиновый коктейль, и всегда просыпался, чтобы сходить в туалет или еще зачем-нибудь. Сейчас я сплю почти как убитый”.

ДНЕВНОЙ ПЛАН

10:00 Большая миска овсяной каши с корицей, шесть яиц (пашот или в виде омлета). *Тост с арахисовым маслом.**

12:00 Две куриные грудки на гриле, шпинат на пару, половинка авокадо. *Коричневый рис.*

14:00 Два стейка на гриле с брокколи. *Батат на пару.*

16:00 Два куска филе лосося со шпинатом — все приготовлено на пару.

18:00 Повтор любого из четырех предыдущих приемов пищи. И много воды в течение всего дня.

* Продукты, выделенные курсивом, — только для дней, когда проходят силовые тренировки.

ТЯЖЕЛЯК

Тренировки без мощной музыки немыслимы. Я до сих пор слушаю Godsmack, сейчас — их последний альбом. Даже во время съемок “Отверженных” они очень помогали. С одной стороны, потому, что мой персонаж — озлобленный на мир беглый каторжник. С другой стороны, потому, что там все дни напролет звучала эта музычка — такая приятная, мелодичная, ля-ля-ля. Так что я доставал наушники и врубал Godsmack. Первая песня на альбоме называется Cryin' Like a Bitch, “Скули как сука”, и я посмеивался при мысли обо всех страстных поклонниках “Отверженных”: что бы они сказали, если б узнали, что во время всех этих сцен в горах Франции меня сопровождала одна Bitch.

ПОСЛЕДНИЕ ЛЕТ 20 Я ПРАКТИКУЮ МЕДИТАЦИЮ, РАЗНЫЕ ТЕХНИКИ, И УЖЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК БЕЗ ЭТОГО ЖИТЬ

ПЕРЕДЫШКА

Чем больше ты впахиваешь, тем лучше тебе нужно отдыхать. Последние лет 20 я практикую медитацию, разные техники, и уже не представляю, как без этого жить. Лучший способ понять состояние медитации — это представить, что ты бросаешь все дела и чувствуешь себя как дома, оказываешься в очень умиротворенном, прям райском месте. Это самый мощный способ обуздать ярость Росомахи. ■

ИКС-МУТАЦИЯ

Сколько килограммов Росомахи тебе нужно? В разные годы Хью Джекман мог предложить вот столько:

85 “ЛЮДИ ИКС” (2000 ГОД)
Первый фильм с адамантиевыми когтями. Вес не то чтобы впечатляет, особенно если учесть рост Джекмана — 188 см. И все же он тренировался каждый день. Процесс пошел.

95 “ЛЮДИ ИКС 2” (2003 ГОД)
К сиквелу, благодаря ежедневным тренировкам, он набрал еще 10 кг. 1 час силовых упражнений и 30 минут кардио. Почти каждый день.

90 “ЛЮДИ ИКС: ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА” (2006 ГОД)
Задача изменилась: нужно было сжигать жир, но поддерживать массу, чтобы Росомаха не показался зрителю усохшим. У Джекмана получилось.

90 “ЛЮДИ ИКС: НАЧАЛО. РОСОМАХА” (2009 ГОД)
Его лучший результат в жиме лежа на этом этапе — 136 кг. Неплохо для 40-летнего мужика, который 10 лет назад ни о чем подобном и не помышлял.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

СЕКС

А ТЫ НЕ ВРЁШЬ?

СОГЛАСИСЬ, У ТЕБЯ ЧАСТЕНЬКО ВОЗНИКАЕТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТВОЯ ПОДРУГА ОТКРОВЕННО ЛЖЕТ. ОСОБЕННО В ВОПРОСАХ, КАСАЮЩИХСЯ СЕКСА. НО ТЫ ВЕДЬ НЕ МОЖЕШЬ ПОДКЛЮЧИТЬ ЕЕ К ДЕТЕКТОРУ ЛЖИ? А МЫ ВОТ СМОГЛИ! СМОТРИ, ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНИСИМОВ, СТИВЕН МАККОРМАК

НАШИ ЖЕНЩИНЫ:

ОБЪЕКТ А:
Редактор журнала, 33 года, состоит в серьезных отношениях последние 2 года

ОБЪЕКТ Б:
Студентка второго курса, 21 год, в данный момент свободна

ОБЪЕКТ В:
Воспитательница детского сада, 25 лет, учится на магистра, в данный момент свободна

Конечно, мы не стали обвешивать проводами собственных женщин (узнать всю правду о наших отношениях — такое может разрушить любой брак). Но мы нашли три показательных жертвы и задали им по восемь вопросов. А затем спросили ведущих западных сексологов, насколько типичны полученные нами результаты. И что лично ты, читатель, можешь извлечь для себя из этого исследования. (Примечание МН: в качестве консультантов мы отобрали только сексологов-женщин — в надежде, что их теоретические советы были отработаны на практике).

ПРАВДА

ЛОЖЬ

1.

Нравится ли вам делать минет?

А: ДА Б: НЕТ В: НЕТ

● Чтобы что-то получить, надо сначала что-то дать

Ну что тут сказать? Ура! Правда, смущает то обстоятельство, что из трех участниц допроса лишь одна призналась в своих тайных пристрастиях — та, которая имела постоянного парня.
Остальным не хочется показывать, как им нравится доставлять мужчине удовольствие. Что самое обидное — очевидно, это нежелание часто не дает им приступить и к реальным действиям. У тебя та же история? Секс-терапевт Джейми Ваксман (США), автор книги “Жаркий секс”, дает совет: “Если хочешь получить удовольствие, сначала доставь удовольствие ей, докажи, что ты щедрый парень. Когда ты почти доведешь ее до оргазма оральными ласками, остановись и начни целовать ее или ласкать ее тело. Она будет возбуждена, расторможена и захочет вернуть должок”. Совет, в общем, нехитрый. Но ведь дает его — еще раз подчеркнем — женщина. А значит, с кем-то эта идея уже сработала.

2.

Размер пениса имеет значение?

А: ДА Б: ДА В: ДА

● Сделай так, чтобы твой член выглядел больше. И ощущался так же

Кто б сомневался. Размер действительно имеет значение, но не совсем тот, о котором ты думаешь. По данным журнала European Urology, для 77% женщин не столь важна длина, сколь, как бы это сказать, — толщина. Поперечное сечение. Как же выжать максимум из того, что тебе дано природой?

1. **Попробуй новую позу** Когда она сверху, она же и контролирует положение дел (тел?). Если сверху ты, то попробуй на время забыть о глубоком проникновении. Вместо этого сдвинься чуть вперед — так, чтобы корень пениса вошел в контакт с ее клитором. Начинай движения. Сделай 2–3 подхода, количество повторов — до отказа.

2. **Побрей лобок** Не стоит забывать этот старый прием. А еще избавься от живота и прочего нательного жира, в котором могут утонуть до 2–3 см длины твоего фаллоса.

3.

Вы часто имитируете оргазм?

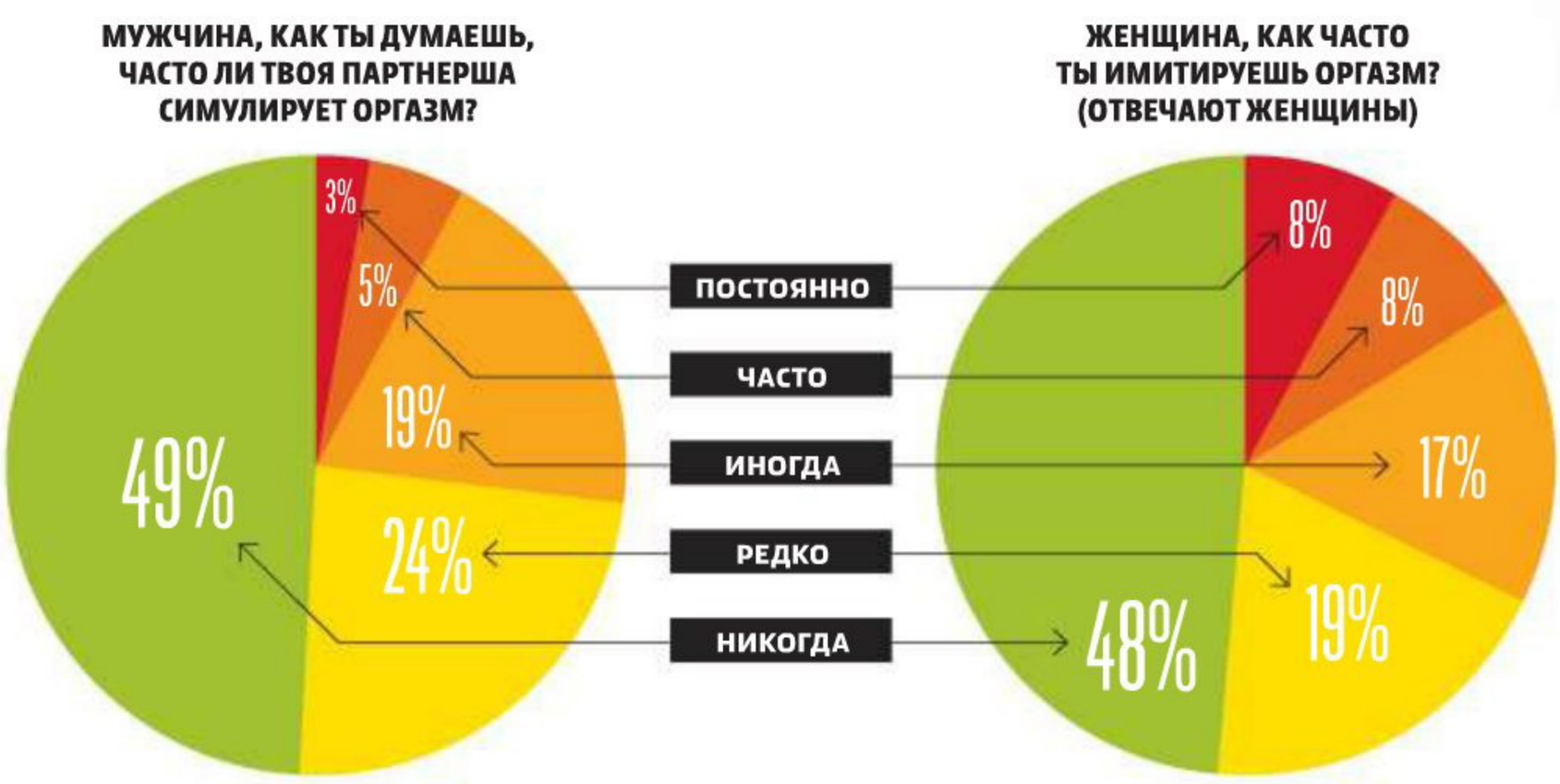
А: НЕТ Б: НЕТ В: НЕТ

● Попробуй что-нибудь новое

И ничего удивительного. Мы и без того знали (теоретически), что не каждый секс для женщины заканчивается кульминацией. Иногда нет настроения, иногда партнер слишком быстро завершил боевые действия... Все это не так уж и страшно. Страшно, если девушка вообще никогда не кончает с тобой — только с собой. По результатам исследования, проведенного Королевским колледжем в Лондоне, почти треть женщин не способна получить оргазм от обычного секса с банальной пенетрацией, но без дополнительного стимулирования. Если мы только что исчерпывающе описали твою половую жизнь, пора принимать меры. Меган Флеминг, кандидат наук, врач-сексолог, работающая в Нью-Йорке: “Пусть она ляжет на живот и ласкает себя вибратором, а ты войдешь в нее сзади. Следи за признаками приближения ее оргазма: она краснеет, появляются мурашки на коже, сгибаются пальцы ног”.

МЫ ИХ ВИДИМ. НАСКВОЗЬ

Это поразительно, но, похоже, мы научились распознавать, дурачит ли нас охающая и сучащая ногами в постели партнерша. MH задал читателям “Men's Health Россия” и “Women's Health Россия” вопрос на одну и ту же тему. Результаты почти совпали. Наши мужики — гении. Ну или женщины наврали и Men's Health.



Источник: MH&WH, апрель–июнь 2013 года, 4900 опрошенных

ФОТО: MARCUS DONATES, МОДЕЛЬ: АЛЕКСАНДРА ДЯГИЛЕВА (A.B.A.), MAKE UP: ДАРЬЯ ДЗЮБА

4.

Возбуждают ли вас могущественные мужчины — их еще называют “альфа-самцами”?

А: ДА Б: ДА В: НЕТ

Запомни, какие качества привлекают женщин

Если ли что-то необычное в том, что двум из трех наших девушек нравятся альфа-самцы? Нет. Нужно ли быть Сашей Белым, чтобы возбуждать ее? Тоже нет. Главное — демонстрировать несколько важных качеств.

1. **Мозги** Знание — сила (сексуальная тоже). Но, заметь, интеллект — это не “выучить “Войну и мир” наизусть на китайском”. Это умение мгновенно соображать в незнакомых ситуациях, предлагать нестандартные (но верные) решения застарелых проблем, быстро обучаться и сопрягать далековатые идеи. На основе собственных обширных знаний конечно (распознал, где в предыдущем предложении цитата из Ломоносова?)

2. **Умение обращаться с деньгами** Сколько бы ты ни зарабатывал, важно, как разумно распоряжаешься этими деньгами. Иными словами, если ты каждый месяц стреляешь у возлюбленной “до зарплаты”, большого уважения не жди. А если умеешь планировать и распределять — значит, ты контролируешь ситуацию и способен содержать семью. Все, она сражена наповал.

3. **Щедрость** Не в том смысле, чтобы заваливать ее итальянскими сапогами и бриллиантами. А в том смысле, чтобы не зависать над общим счетом на полчаса после дружеского ужина, высчитывая до копейки свою долю. Чтобы отправить ее домой на такси на последние свои деньги, не поморщившись. Ну ты понял — люди и отношения важнее денег.

4. **Честность** Если ты честно говоришь, для чего тебе эти отношения, это покажет твою уверенность в себе. И это привлекательно, даже если ты прямо и спокойно сообщил ей, что жениться пока не намерен.

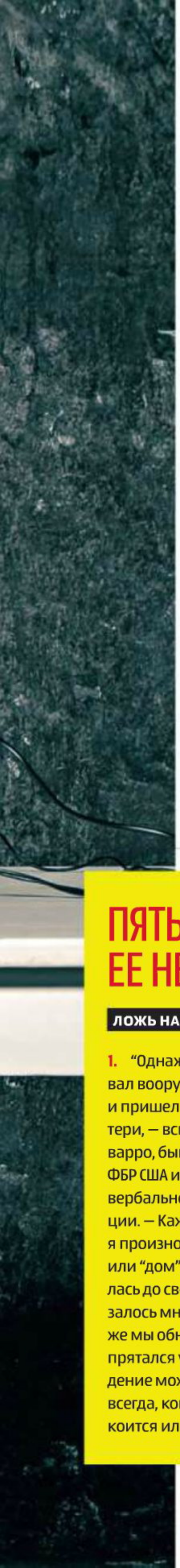
5.

Вы когда-нибудь смущаетесь, когда вам делают куннилингус?

А: ДА Б: ДА В: ДА

Помоги ей не стесняться

Смущаются, как видишь, все. Так что: комплименты, комплименты и еще раз комплименты! Словами (если найдешь какими), взглядами, жестами. Девушка твоя, тебе виднее, что именно сработает.



6.

Вам приятно, если некто предлагает встретиться исключительно для секса?

А: ДА Б: НЕТ В: НЕТ

Пиши ей такие смс, которые хотя бы теоретически тянут на ухаживание

Если поздно вечером ей придет смс с предложением встретиться для секса, она может почувствовать, что ее просто используют. Но если наш полиграф не ошибается, девушкам такое предложение отчасти и льстит. Если ты хочешь рискнуть и попробовать, выбери женщину игривую, склонную к приключениям, — а лучше всего ту, с которой у тебя уже что-то было. Ей может понравиться эта идея, если предполагается что-то большее, чем просто секс. Например: “Устала? Давай я зайду сделать тебе массаж?” Или: “У меня тут есть бутылка твоего любимого вина. Могу принести, если не спишь”.

7.

Хотели ли вы когда-нибудь секса с коллегой по работе?

А: ДА Б: ДА В: НЕТ

Помни правила секса в офисе

Секс в несексуальной обстановке может быть очень возбуждающим. Главное, все сделать как надо.

1. **Занимайтесь этим после окончания рабочего дня** Меньше шансов, что вас поймают (и, может быть, уволят).

2. **Делайте это в знакомых местах** — например, в твоем кабинете. Если до кабинета еще не дорос — в комнате отдыха на твоем заводе. Убедись, что вокруг нет камер наблюдения.

3. **Не затягивайте** Тут не место для долгих прелюдий, сделай это по-быстрому, приспустив штаны.

4. **Не слишком привыкай к этому,** а то однажды обязательно запалишься. Если тебя возбуждает риск, найди лучше другое место — например, в машине на парковке.

8.

Хотели бы вы иметь более бурную интимную жизнь?

А: ДА Б: ДА В: НЕТ

Займитесь сексом как в первый раз

“Новизна ощущений от первого контакта с телом новой любовницы опьяняет — мозг получает целый коктейль гормонов радости”, — утверждает психолог Джастин Лемиллер из Гарварда. Попробовав что-то новое вместо наскучившей рутины, можно воскресить эти ощущения.

Займитесь этим до работы

“Уровень тестостерона и у мужчин, и у женщин достигает максимума утром”, — говорит Лемиллер. Следовательно, и желание у вас обоих в это время будет сильнее.

Сделайте это на полу в гостиной

Или в душе. Или в лесу. Секс в необычных местах возбуждает больше, чем любовь в спальне, где она досконально изучила уже все трещинки на потолке.

Проживите неделю без миссионерской позы!

Да, поставьте себе такую задачу: семь контактов за семь дней. При этом пообещайте себе не использовать ни одной позы из вашего обычного арсенала. Только те, что давно хотели попробовать, но не решались. Если что-то пойдет не так, можно просто посмеяться над этим вместе.

Войдите в роль

Ролевые игры могут освежить сексуальные ощущения, говорит Лемиллер. Нет, речь не идет о переодевании в стюардессу и милиционера (большинство из нас не сможет ничего сделать от смеха). Попробуй сценарий получше: вы двое незнакомых людей, которые только что встретились в баре (прийти в бар нужно строго по отдельности). Вперед! ■

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ЕЕ НЕИСКРЕННОСТИ

ЛОЖЬ НА ШЕЕ

1. “Однажды я выслеживал вооруженного беглеца и пришел домой к его матери, — вспоминает Джо Наварро, бывший спецагент ФБР США и специалист по невербальной коммуникации. — Каждый раз, когда я произносил слово “сын” или “дом”, она дотрагивалась до своей шеи. Это показалось мне странным, и позже мы обнаружили: беглец прятался у нее. Такое поведение можно наблюдать всегда, когда кто-то беспокоится или сомневается”.

СДЕЛАЙТЕ ПОГРОМЧЕ

2. Если ее голос внезапно стал тише, она тебя обманывает, уверяет профессор психологии Ричард Уайзмен (Великобритания).

3. Бывший военный следователь Грег Хартли (США), автор книги “Как обличить лгуна”, добавляет: “Ложь приводит к оттоку крови от губ. Джеймс Бонд мог разоблачить девушку — двойного агента по холодным губам во время поцелуя в щеку. Сможешь и ты”.

ВСЕ ПРАВИЛЬНО, НОС

4. Когда лжешь — испытываешь стресс, растет артериальное давление. Помимо прочего, это вызывает покалывание на нежных внутренних стенках носа и непреодолимое желание почесать их. Если девушка теребит нос, что-то тут нечисто.

5. Следователю Грегу Хартли и здесь есть что добавить: “А еще, когда человек врет, слизистая век пересыхает, и частота моргания увеличивается”.

ЗНАНИЕ

ТВОЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ЗАКАЛКА

ЖИЗНЬ — ЭТО ВОЙНА. ЗА КАРЬЕРУ, ЗА ТВОЕ МЕСТО В СОЦИУМЕ, ПРОСТО ЗА ВЫЖИВАНИЕ. КАК ПОБЕДИТЬ В ЭТОЙ ВЕЧНОЙ БИТВЕ? ЕСТЬ ПРОСТАЯ ИДЕЯ: НАДО СПРОСИТЬ СОВЕТА У ТЕХ, КОГО ГОТОВЯТ К УЧАСТИЮ В НАСТОЯЩИХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ. МЫ УЗНАЛИ МНОГОЕ О НАВЫКАХ И УМЕНИЯХ САМЫХ ЗАКАЛЕННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РОССИЙСКОЙ, БРИТАНСКОЙ И АМЕРИКАНСКОЙ АРМИЙ, ЧТОБЫ ТЫ ОСТАВАЛСЯ ЖЕЛЕЗНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ВЕЗДЕ, КУДА ТЕБЯ ЗАБРОСИТ СУДЬБА, — ХОТЬ В ОФИСЕ, ХОТЬ В ПОХОДЕ С ДРУЗЬЯМИ ПО ТАЙГЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, БОБ ДРУРИ, БЕН КОРТ, АЛЕКС ХАРРИС

ФОТО: GLEN BURROWS, JEFF RIEDEL, TASSPHOTO. ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

1

ДЕЙСТВУЙ ПОД ОГНЕМ, КАК...

“МОРСКИЕ КОТИКИ” ВМС США

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ В ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ, НАКОПЛЕННЫЙ СПЕЦНАЗОВЦАМИ ВОЕННО-МОРСКИХ СИЛ АМЕРИКИ, ОКАЗАЛСЯ НАСТОЛЬКО ЦЕННЫМ, ЧТО ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ. ПРИЛЬНИ К ИСТОЧНИКУ АРМЕЙСКОЙ МУДРОСТИ И ТЫ.

Вокруг кромешная тьма. Ты прорезаешь воздух в свободном падении со скоростью 240 км/ч. На высоте 1500 м ты тянешь за вытяжной трос парашюта. И тут он не срабатывает. Теперь у тебя есть всего 10 секунд, чтобы спасти свою жизнь. “Вообще-то это не так страшно, как кажется, — говорит Чейз, 40-летний ветеран Navy SEALs (напомним, это спецподразделение ВМС США, предназначенное для ведения разведки, диверсионных операций и т.д. — **МН**). За 20 лет службы у Чейза дважды не раскрывался основной парашют: “Ты делаешь то, чему тебя учили: сохраняешь спокойствие. Первое: отстегнуть основной парашют, чтобы он не мешал. Второе: потянуть за кольцо, чтобы раскрыть запасной”.

Любого, кто паникует в стрессовых ситуациях, “морские котики” презрительно зовут “Сэндвич из супа”. Он столь же беспомощен для дела, как борщ — в качестве начинки для бутерброда. Да еще и запачкает окружающих брызгами, когда рухнет на землю. “Если ты научился контролировать свою реакцию на стресс, как психическую, так и физическую, твоя эффективность в тяжелых ситуациях вырастает в разы, — утверждает коммандер Эрик Поттерат, психолог 1-й группы сил специального назначения ВМС США. Поэтому “морские котики” постоянно ищут новые способы бороться с неконтролируемой паникой.

Например, в Центре специальных операций ВМС в Коронадо (Калифорния) запущена программа тренировки психической устойчивости. Олимпийская сборная США даже посылает туда своих спортсменов на стажировку. Благодаря этим лазутчикам мы знаем, что происходит в этом секретном месте. Рассказывает 28-летний гребец Джузеппе Ланзон: “Например, наша команда из шести человек 4 часа волокла 80-килограммовую лодку по мягкому мокрому песку на берегу моря. Песок был у меня везде — в волосах, в ушах, во рту, — на нас все время орал командир, заставляя менять темп. И все это время мы не знали, как далеко еще нам придется бежать. Я был на грани срыва”.

Психологи из Navy SEALs выделили 4 фактора, критически важных для эффективных действий под огнем противника. Надо уметь: грамотно ставить цели; визуализировать план достижения цели; вести позитивный внутренний диалог и контролировать стресс. Вот как это работает:

СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Есть две ключевых особенности в том, как “морские котики” ставят перед собой цели. Первая: еще в ходе 6-месячного курса молодого бойца свежеиспеченных “котиков” учат разбивать каждую сложную миссию на последовательный ряд простых задач (“дожить до обеда проще, чем до победы” — принцип таков). Задача должна быть “конкретной, с поддающимся измерению результатом, достижимой, разумно использующей твои силы и своевременной” (т.н. SMART-подход — от англ. Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely). Ну а дожив до обеда, оглядись по сторонам, похлопай себя одобрительно по плечу и сфокусируйся на новой цели — дожить до ужина.

Второе правило “морских котиков”: всегда имей запасной план операции на случай, если что-то пойдет не так. “И не только план Б, но и план В, Г и Д. Ведь мы действуем в непредсказуемых обстоятельствах, — поясняет 31-летний главный старшина Томми, сапер. — А разработав все эти планы, мы собираем всех участников операции и просим их найти в стратегиях слабые места”. Или даже определить слабых (возможно) участников будущей операции. Или даже сказать, в чем ты для решения поставленных задач недостаточно силен. “Ничего личного. Просто так больше шансов добиться успе-

ВСЕГДА ИМЕЙ ЗАПАСНОЙ ПЛАН ОПЕРАЦИИ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК. И НЕ ТОЛЬКО ПЛАН Б, НО И ПЛАН В, Г И Д

ха, а иногда и просто выжить", — говорит Томми. Поверь, твоим планам тоже не помешает критика. Смело проси коллег с пристрастием изучить твой проект и не бесись, когда тебя раскритикуют, — это всего лишь тренировка, которая сделает тебя крепче в бою.

ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ПЛАН

Спецназовцев ВМС учат мысленно представить в голове все свои действия при выполнении сложной операции — да и несложной тоже. Тренировки начинают с простых действий (к примеру, нужно до деталей прорисовать в голове, как ты будешь доставать бутылку со дна бассейна) и доходят до уровня "Три боевика приставили автоматы к твоей голове. Твои действия?". "У нас даже опытные парашютисты, прежде чем выпрыгнуть из самолета, по 10–12 раз прокручивают каждый свой шаг, включая возможную ситуацию с нераскрывшимся парашютом, — говорит ветеран Чейз. — Ты будто смотришь кино в своей голове".

Цель — сделать действие настолько знакомым, чтобы твое тело могло функционировать на автопилоте, когда ты находишься в стрессовом состоянии. Такого рода тренировки помогут тебе, даже если ты не прыгаешь с парашютом. Если хочешь научиться делать технически безупречно становую тягу, за несколько часов до поездки в зал прокрути в голове: вот ты подходишь к штанге, берешь гриф в руки, за-

ДЕЛАЙ, КАК “КОТИК”

“Вот тебе три тренировки для суши и воды. Делай их каждую неделю и быстро увеличишь силу и выносливость”, — советует Майк Кавистон, руководитель программ физической и тактической подготовки Центра специальных операций ВМС, где проходят отбор “морские котики”.

1.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бегай или плавай как минимум час, придерживаясь того темпа, в котором ты можешь поддерживать разговор, не задыхаясь. Этот же прием работает в велотренировках и гребле.

2.

СКОРОСТЬ/ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бегай или плавай 20 минут в своем максимальном темпе. Для первого раза хватит одного подхода, но постарайся довести тренировку до трех 20-минутных сессий с 10-минутными перерывами.

3.

СКОРОСТЬ

Пробеги 400-метровку 4 раза или столько же раз проплыви стометровку. Пусть перерывы между подходами будут в 2 раза длиннее, чем фазы активности. Твоя цель — довести число подходов за одну тренировку до 8–10.

нимаешь правильную позицию, а затем отрываешь вес от пола. Сделай то же самое за несколько секунд до выполнения упражнения.

ПРИОБОДРЯТЬ СЕБЯ

По оценками нейрофизиологов, ты мысленно говоришь сам себе от 300 до 1000 слов каждую минуту бодрствования. В минуты стресса внутренний монолог с легкостью превращается в истерический вопль. Правда, не у всех. “Морских котиков” учат не обращать внимания на чувство тревоги, которое в стрессовой ситуации генерируют миндалевидные тела мозга. Вместо этого они снова и снова подбадривают сами себя. “Если тебе надо поднять тяжесть, ты просто твердишь себе: “Сильнее, сильнее, сильнее”. Если нужно прибавить скорости, командуешь себе: “Быстрее, быстрее, еще быстрее”, — рассказывает 31-летний старшина Бак, снайпер. Без такой внутренней поддержки заглушить внутренний голос тревоги невозможно, а ведь на передовой он может стоить тебе жизни.

С этим советом “котиков” согласны и спортсмены. Дэн Уолш, 32-летний член сборной США по академической гребле, бронзовый медалист пекинской Олимпиады, уверен, что внутренний негатив имеет свойство нарастать, как снежный ком: “Допустим, ты плохо выспался, и эта мысль тихонько бродит где-то на периферии твоего сознания, особо не тревожа. Но стоит чему-то пойти не так (например, на соревнованиях тебя догоняет соперник), как тебя атакует мысль: “Это все потому, что я не выспался”. И вот ты уже чувствуешь себя слабым и начинаешь придираться к каждому своему замаху. А на самом деле у тебя еще полно резервов”. Именно поэтому на соревнованиях Дэн постоянно твердит про себя: “Давай, давай, давай”. В общем, ты понял, как заткнуть рот встроенному в тебя паникеру.

Это особенно важно, если ты — на пределе.

Помнишь гребца Джузеппе Ланзона, который четыре часа тащил лодку по песчаным пляжам Калифорнии? Эта нагрузка далеко вышла за те пределы, которые ему были знакомы. “Когда мне было особенно тяжело, я фокусировался на том, чтобы улыбаться. Это помогало мне игнорировать все, что мой мозг пытался мне проорать: что я слабак, что я не добегу и так далее”, — улыбается Ланзон. Как говорят “морские котики”, боль всего лишь значит, что слабость уходит из твоего тела.

ПОДЧИНЯТЬ АДРЕНАЛИН

Не важно, сколько сотен часов ты провел на тренировочном полигоне, никто не может предсказать, как ты поведешь себя под огнем противника в реальной ситуации. Как-то раз во время секретной операции старшина Бак попал в засаду, как кур в ощип: ночь, незнакомые улицы незнакомого города и свинец, свистящий прямо над головой. “Я нашел укрытие и стал отстреливаться. Но меня буквально заливало адреналином, руки ходили ходуном, и я стрелял неточно”, — рассказывает он.

Тут-то ему и пригодился навык, отработанный до совершенства на тренировках. Бак применил так называемое тактическое дыхание: 4 секунды — вдох через нос, представляя, как кислород постепенно снизу вверх целиком заполняет легкие; 4 секунды — такой же осознанный выдох через рот. По инструкции так дышать надо 4 минуты, но у Бака эффект наступил гораздо раньше, после чего стресс накрыл уже его противников.

ВЫЖИВАЙ, КАК...

...ЛЕТЧИКИ ВВС РФ

РОССИЙСКИХ ЛЕТЧИКОВ УЧАТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ — НЕ ВАЖНО, КУДА ИХ ЗАНЕСЕТ ПАРАШЮТ: В ПУСТЫНЮ, ТУНДРУ ИЛИ НА ЛЬДИНУ. ТЕБЕ ПОВЕЗЛО — ОНИ ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ ОПЫТОМ С ЧИТАТЕЛЯМИ МН.

4

4 августа 1988 года восьмерка штурмовиков Су-25 советских ВВС наносила бомбово-штурмовой удар по цели, расположенной в районе афганского кишлака Шабохейль. Во время операции самолет ведущего — полковника Александра Руцкого (того самого, который стал первым и последним вице-президентом России в начале 90-х годов прошлого века) был сбит. Катапультировавшийся летчик приземлился в безлюдной труднопроходимой горной местности. Следующие 5 дней он пробирался к своим, используя навыки выживания, которым тогда учили советских летчиков, а сейчас учат российских. Ему приходилось преодолевать сложнейший горный рельеф под палящим солнцем — за время этих мытарств по прямой он прошел всего 28 км. При этом летчик голодал. Толком отдохнуть ночью у него не получалось из-за холода, в этих краях на высоте даже летом бывают ночные заморозки. На пятый день полковник наткнулся на отряд моджахедов и принял бой. Несмотря на пережитые в последние дни трудности, он сохранил достаточно сил, чтобы активно защищаться от противника. По словам Руцкого, он попал в плен живым только из-за того, что потерял сознание, когда его контузило попавшим в голову осколком гранаты.

Что может быть хуже, чем отбиваться в одиночку от превосходящих сил противника, да еще и после катапультирования (у летчиков, экстренно покинувших кабину самолета именно этим способом, сотрясение мозга и декомпрессионный перелом позвоночника диагностируют так же часто, как угревую сыпь у подростков)? Например, приземление с парашютом в Северный Ледовитый океан. У военных летчиков такая работа, что их самолеты падают даже во время полетов в местах, где наша страна не воюет, — им дают рискованные задания и в мирное время.

17 июля 1978 года при крайне плохой видимости в воздухе над Баренцевым морем столкнулись два перехватчика Ту-138. Один дотянул до аэродрома, другой почти сразу упал — оба его летчика катапультировались. Приводнившись с парашютом в ледяную воду, командир перехватчика Вячеслав Кириллов сразу выбрался на большую льдину, с которой его и спас прилетевший через 7 часов вертолет ПСС. Штурману Владимиру Ханкишиеву повезло меньше — он провел эти часы, выживая в небольшой спасательной надувной лодке, которую постоянно захлестывало ледяными волнами. Оба пилота были одеты в легкие хлопчатобумажные комбинезоны — их самолет подняли в воздух в экстренном порядке. Как вспоминал потом Владимир Ханкишиев, спустя примерно 5 часов после приводнения его мучения в ледяной воде стали настолько сильными, что он всерьез думал застрелиться из табельного ПМ, который лежал в нагрудном кармане комбинезона. Бороться за жизнь в любых экстремальных условиях (в том

числе и в Северном Ледовитом океане) летчиков учат в трех спеццентрах выживания летного состава (из них два — на юге России и один — на Дальнем Востоке). Спецподготовкой в этих центрах руководит полковник Сергей Лебедь, начальник поисково-спасательной и парашютно-десантной служб Главного командования ВВС РФ. Он знает про выживание все, и мы попросили его поделиться опытом с тобой. Почитай, в жизни бывает всякое.

ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ТЕБЯ СКОРО СПАСУТ, ПРОДОЛЖАЙ ЗАНИМАТЬ СЕБЯ ДЕЛОМ — ВДРУГ СПАСЕНИЕ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ НЕ ЗАЛАДИТСЯ, ОТЛОЖИТСЯ ИЛИ ВООБЩЕ ОТМЕНИТСЯ

ПОЕШЬ ДОМА

В НАЗе (носимом аварийном запасе) — единственном источнике пропитания сбитого летчика — обычно лежит одна плитка шоколада и одна банка мясных консервов. Здоровому мужчине этой еды не хватит и на один раз, так что она нужна скорее для психологического комфорта в первые часы после приземления. Обычно летчикам рекомендуют просто забыть про еду до тех пор, пока они не доберутся до своих. Давно установлено: здоровый человек с нормальным весом может без вреда для здоровья прожить без еды (но обязательно с водой) 15–20 дней и при этом перемещаться по пересеченной местности в поисках обжитых мест. При этом ты не тратишь время на приготовление пищи, а также силы — на переноску еды (минимальный двухнедельный запас продуктов на одного человека весит около 15 кг), если она есть, или на поиск и добывание пищи, если путешествуешь налегке.

Если ты не ешь вообще ничего в течение 3–4 дней, то организм переходит на эндогенное питание — начинает расходовать энергию, запасенную в твоем организме в виде жировой клетчатки и мышечного белка. Поверь, ее много. Главное, чтобы голод был полным: даже горсть ягод, которую ты бросишь в рот на пятый день такого поста, спутает твоему организму все карты. Он снова начнет энергетически крайне затратную перенастройку обмена веществ, что может на данном этапе привести к полной потере сил. И еще один важный нюанс: из полной голодовки нужно выходить обязательно под присмотром врача-диетолога. Ни в коем случае не набрасывайся на пищу, особенно твердую, когда доберешься до обжитых мест.

РАССЛАБИШЬСЯ ТОЖЕ ДОМА

В стрессовой ситуации мозг бездействующего человека начинает активно генерировать негативные мысли. Если опасность еще есть, то он преувеличивает ее размеры, если опасности нет, то заставляет тебя чувствовать себя виноватым за то, что ты оказался в критической ситуации. Защити себя от собственного мозга — начни что-нибудь делать, даже если особого смысла в твоей деятельности нет. Летчик Ханкишиев, оказавшись в лодке, которую постоянно захлестывали волны ледяного Баренцевого моря, несколько часов вычерпывал воду из своей утлой посудины резиновой кружкой. Поэтому и выжил. Даже если ты уверен, что тебя скоро спасут, не прекращай занимать себя делом — вдруг спасение по каким-то причинам не заладится, отложится или вообще отменится.

ЗАБУДЬ ПРО БРОСКИ И РЫВКИ

Ты оказался в незнакомой безлюдной местности. Сколько ты будешь спасаться, знает только Бог, да и он сомневается. В такой ситуации главное — правильно расходовать силы. Запомни: не стоит пытаться

идти до упора, до изнеможения. Твоя задача — сохранить возможность передвигаться максимальное количество дней. Нормальный ночной отдых имеет решающее значение. Поэтому ищи место для ночевки задолго до того, как начнет темнеть. А как нашел — лучше потратить 3 часа на обустройство качественного спального места и 5 часов нормально поспать, чем сразу лечь на жесткую, неудобную, мокрую, холодную, расположенную под наклоном "постель" — и потом проворочаться без сна 8 часов.

ВЫЖИВАЮТ ВЕСЕЛЫЕ

Ты оказался в группе, которая попала в критическое положение — вы на территории противника, вас ищут, есть раненые, а еды, питья и боеприпасов нет. В такой ситуации присмотрись к окружающим. Наш опыт говорит, что больше всего шансов выжить у тех, кто сохраняет присутствие духа и даже продолжает шутить несмотря ни на что. Держись поближе к ним.

ЛЮБИ ЧИСТОТУ, НЕ БУДЬ БРЕЗГЛИВ

Постоянная забота о чистоте тела и одежды — залог выживания в условиях автономного передвижения в безлюдной местности. Если ты чистый, то вероятность заболеть гораздо меньше, а болезнь тебе сейчас нужна меньше всего. Ноги — твоя главная ценность, только на них ты сможешь добраться до обжитых мест. Грязь или опрелости в паховой области и промежутках между пальцами ног — недопустимы, так как способствуют размножению инфекций и снижению местного иммунитета. Чистая одежда (как верхняя, так и нижняя) защищает от осадков и холода гораздо лучше грязной, поэтому старайся без необходимости ее не пачкать, особенно, если устроить стирку невозможно. Дыры в куртках и штанах надо зашивать сразу, а не ждать, пока они достигнут максимально возможного размера. Но и брезгливость тебе сейчас не помощник. Практика показала, что в условиях мороза летчики, которые снимают одежду с погибших товарищей, чтобы утеплиться, попадают домой гораздо чаще, чем те, кто по каким-то причинам не могут пойти на такой шаг.

УМЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ "ВЕРТУШКОЙ"

Напоследок держи три совета, как правильно спасаться с помощью вертолета:

1.

ДЫМ ОТЕЧЕСТВА

Лучший способ обозначить свое место, когда за тобой летит вертолет, — дым. Летом подойдет дым от обычного костра, в который надо бросить зеленые ветки. Зимой на фоне снега белые клубы плохо заметны, поэтому в костер надо бросать резину или пластик.

2.

СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ

Чтобы не спутать спасательную "вертушку" с агрессором, обрати внимание на то, как она к тебе приближается. Обычно вертолеты двигаются парами. Если, пролетев над тобой, пара разделилась — один из вертолетов развернулся и полетел к тебе, а второй начал кружить в окрестностях, прикрывая спасательную операцию с воздуха, все нормально. Однако если пара пролетела над тобой, развернулась и двигается на тебя с опущенными вниз носами, скорее всего, вместо помощи тебя ждет залп, и пора бежать куда подальше.

3.

МАТ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Бывает, что вертолет не может спуститься за тобой на землю. Тогда тебя будут поднимать на лебедке (например, именно так эвакуируют со льдины). Когда "вертушка" зависнет над тобой, борттехник начнет спускать подвесную систему, к которой прикреплен металлический груз. Никогда не хватайся за него руками, пока он не коснется поверхности земли или воды (смотря куда тебя занесло). Этот груз "заземляет" вертолет, чтобы тебя не убило разрядом статического электричества от подвесной системы.

3

ВЫХОДИ ЗА ПРЕДЕЛЫ, КАК...

“СЛЕДОПЫТЫ” СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВС ВЕЛИКОБРИТАНИИ

ВАС ШЕСТЕРО ПРОТИВ ДВУХ ТЫСЯЧ СОЛДАТ ПРОТИВНИКА. ВЫ В СТА КИЛОМЕТРАХ ОТ СВОИХ. ТЫ-ТО ПРОРВЕШЬСЯ?

Минобороны Великобритании разрешило обнародовать правду об одном из самых жестоких эпизодов войны в Ираке. МН допросил капитана Дэвида Блейкли, командира отряда “следопытов” (Pathfinders) 16-й воздушно-штурмовой бригады ВС Великобритании, участвовавшего в провалившейся спецоперации 23 марта 2003 года и сумевшего вернуться назад.

Днем перед началом операции мы стараемся не отсвечивать. Наши внедорожники, ощетинившиеся дулами станковых пулеметов, хорошо укрыты от посторонних глаз. Для противника мы — призраки, которые охотятся под покровом ночи. Вечереет, я смахиваю толстый слой пыли с моего пулемета MG42, мы выезжаем на задание.

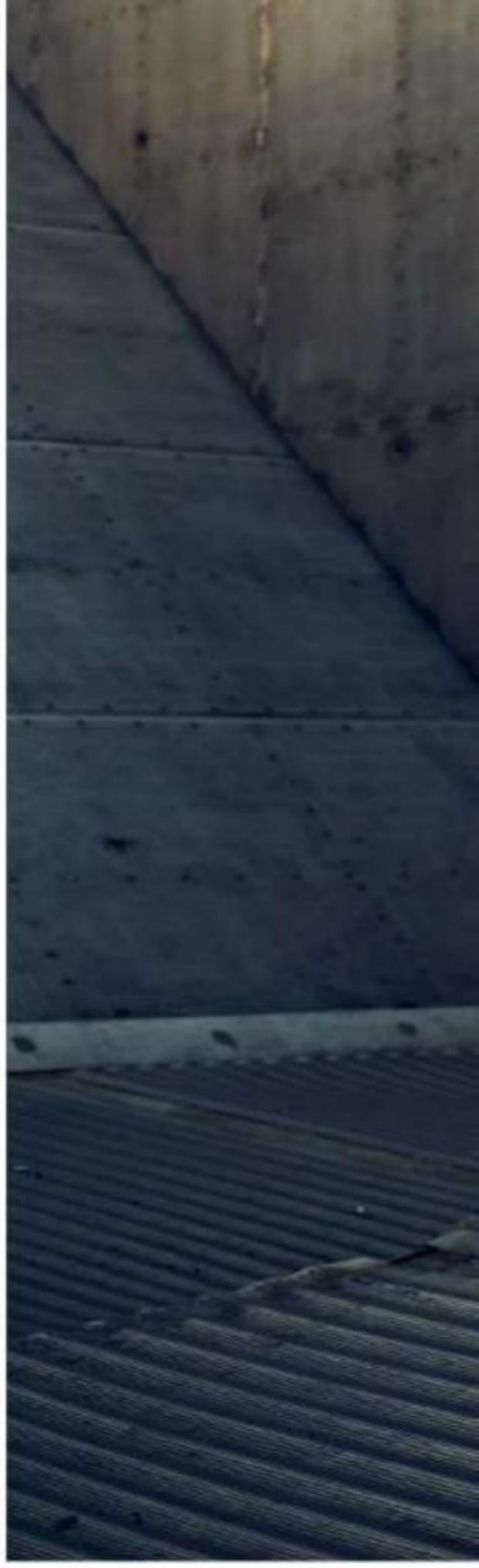
Ирак, март 2003 года, неразбериха первых дней войны. Боевые действия ведутся уже 3 суток, войска коалиции, продвигаясь с юга в глубь страны, встретили серьезное сопротивление в районе города Эн-Насирия и увязли в боях. Но начальнику отряда “следопытов” (его позывные — “Хаос Три Ноль”) все равно, где проходит линия фронта. Они привыкли работать в глубоком тылу противника. Шестеро спецназовцев и трое военных инженеров (последние в случае столкновения с противником, скорее, живой груз, чем подмога) на трех бронированных внедорожниках мчатся в глубь вражеской территории выполнять задание, которое может радикально изменить течение войны.

В британских ВС служит всего несколько десятков “следопытов”, это лучшие из лучших среди лучших. Суровый процесс отбора и обучения в этом подразделении печально известен всему миру. Никто не считал, сколько британских десантников провалили курс по подготовке “следопытов” в ходе убийственных бросков по хребтам Брекон Биконс в Уэльсе, или когда их учили терпеть пытки, или при испытании на себе экстремальных техник выживания воинов африканского племени масаи. Но зато известно, что иногда курсанты от этих нагрузок просто умирают.

Те, кто выжил и все-таки стал “следопытом”, находятся в отличной физической форме. Но ты не поверишь, как одновременно мало и много им надо, чтобы ее добиться. Тренировки “следопытов”, с одной стороны, примитивны, для них не требуется никакого оборудования или специальной экипировки. Зато они отличаются интенсивностью и акцентом на развитие функциональных способностей. Например, бойцы используют бойцов в качестве штанги. Такие упражнения можно выполнять где угодно, и они помогают “следопытам” отрабатывать переноску на себе раненого товарища. “Нас специально готовят к ситуациям, когда экстренная эвакуация раненых с помощью авиации невозможна. Считается, мы такие крутые, что можем справиться с чем угодно самостоятельно. Нам приходилось сталкиваться с отказом в авиаподдержке в Афганистане, и в этот раз в Ираке нам тоже пришлось выпутываться самостоятельно”, — рассказывает Блейкли.

Мы двигаемся по дороге на север мимо Эн-Насирии к расположенному в 100 км от города аэродрому. Задание: выставить ориентиры для высадки десанта, затем убраться оттуда. По данным МИ-6, в окрестностях аэродрома должно быть не больше иракских регулярных войск, чем в Сент-Джеймском парке. И это самое красивое место, в которое меня когда-либо заносило. Где-то здесь был расположен тот самый Райский сад...

Мы подъезжаем к нашей цели и тут же понимаем — что-то не так. Слишком много активности. Всюду вооруженные патрули, по территории снуют джипы, солдаты разгружают грузовики с оружием... Похоже, мы приехали в самое сердце иракского сопротивления. Слава богу, темно, и наши лица закрыты



СЧИТАЕТСЯ, МЫ ТАКИЕ КРУТЫЕ, ЧТО МОЖЕМ СПРАВИТЬСЯ С ЧЕМ УГОДНО САМОСТОЯТЕЛЬНО

платками-арафатками. Но этой маскировки хватает ненадолго. Нас спалил усатый, бровастый и, видимо, глазастый иракский военнослужащий. Настал тот момент, когда надо показать все, чему нас учили, иначе живьем отсюда ноги не унести.

В Блейкли 94 кг, он сложен как Аполлон (вон он, на фото сверху), поджарый и мускулистый, настоящий универсальный солдат. Но он говорит, что важнее не тело, а дух. “Все рождаются физически примерно одинаковыми, — говорит он. — Мы отличаемся друг от друга только характером. Человек может сам ограничить свой потенциал, а может сделать свои возможности безграничными. В следопыте главное — неспособность сдаться. Мы не замечаем границ”. По большому счету, тогда в Ираке их спасло именно это, а не мышцы или пулеметы.

Сорвавшись с места, мы уходим под градом пуль в тот единственный просвет в толпе врагов, который увидели, — похоже, это направление на запад. Чуть оторвавшись от погони, съезжаем в кусты на обочине и гасим огни. Мимо нас проносятся два десятка армейских джипов, набитых преданными Саддаму смертниками-фидайинами. Пока они не поняли, что впереди нас нет, есть несколько минут, чтобы решить, куда двигаться. На запад? Мы только углубимся во вражескую территорию. На юг? Там наступают американцы, настоящая мясорубка, лучше не соваться... Мы устремляемся на север, но скоро дорогу перерезает глубоким каналом, который на машинах не преодолеть. Единственный мост в округе охраняется, пешком мы далеко не уйдем.

“Хаос Три Ноль, в поддержке с воздуха отказано”, — командование предало нас. Мы в ловушке в тылу врага. Моя стратегическая оценка ситуации: мы в полной заднице. В такой ситуации звания ничего не значат. Побеждает лучшая идея. У моего подчиненного есть план. Мы двинемся на восток, откуда при-

ехали, прорвемся сквозь растревоженное осиное гнездо и уйдем к своим. Металл щелкает о металл — "следопыты" методично заряжают все оружие, которое у них есть. Пора ехать. Я возбужден и собран, готов к рывку, который нас либо погубит, либо сделает героями.

Ты уже понял, героями не рождаются, героями становятся. "Следопыты" развивают морально-волевые качества постоянно. Например, во время тренировок у них не бывает перерывов на отдых. "Ты занимаешься до полного изнеможения, а потом без остановки просто продолжаешь работать дальше. Это отличная тренировка силы воли", — рассказывает Блейкли. А когда силы кончаются, капитан "следопытов" постоянно повторяет про себя: "Никогда. Не. Сдавайся". И работает дальше. Блейкли утверждает, что эти три слова не раз спасали ему жизнь.

КОНЦЕНТРИРУЙСЯ ПО МЕТОДУ "СЛЕДОПЫТОВ"

"Этот способ частенько выручает нас накануне спецопераций", — говорит Блейкли.

1. УКРЕПИ ПОЗИЦИИ

У тебя через 10 минут встреча с боссом, и ты боишься провала. "Сядь ровно и выдохни. А теперь сделай глубокий вдох в течение 5 секунд".

2. ВЫЖДИ

"Задержи дыхание и считай до 20. Позволь панике охватить тебя — так ты активируешь лимфатическую систему, благодаря чему зарядишься энергией".

3. АТАКУЙ

"Теперь сделай долгий выдох в течение 10 секунд. Ты почувствуешь головокружение. Повтори задержку дыхания и вдох в указанном режиме 10 раз, и ты, как хорошую винтовку, соберешь себя".

Затрещали выстрелы. Ночное небо покрылось светящейся сеткой от трассирующих пуль. Уворачиваюсь, намечаю цель, стреляю, почти не целясь, — впереди сотни людей, не промахнусь. Мы косим иракцев, как колосья косой, двигаемся зигзагами через переулки и продираемся сквозь кусты. Приборы ночного видения делают нас смертоносными.

Пуля попадает мне в ногу. Вокруг царит хаос, но мы знаем, что делать. Мой отряд бил по мишеням на полной скорости уже сотни раз до этого. Но мы в полубреду от усталости — последние несколько ночей провели без сна. Вот как мы зарабатываем наши знаки отличия. Все прошлые тренировки, все твои способности выйти за пределы и совершить невозможное, твое тренированное сознание — все сейчас идет в ход.

Последний бросок перед выходом из населенной зоны. Краем зрения я замечаю двух иракцев, наводящих на меня свои автоматы. Повернуть к ним тяжелый пулемет и открыть огонь я уже не успею. Все, удача закончилась. Так вот к чему все шло: короткий бой, и мой труп, лежащий на песке. Звучит два выстрела — Стив, мой водитель, выхватил пистолет и похоронил их обоих. Простите, ребята, мы торопимся.

Я измучен и потрясен, но разум все так же сосредоточен на задаче: добраться до своих. А еще внутри звучит мантра: "Никогда. Не. Сдавайся! Никогда не сдавайся!"

Погоня отстает — впереди уже видны наши позиции. Но наша работа еще не закончена, нет времени заниматься ранами. Мы укрываемся в штабе и окружаем карту — надо отметить вражеские позиции, сквозь которые мы прошли.

ФИТНЕС СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Эта тренировка поможет тебе развить физическую и психическую выносливость. Занимайся с приятелем на пару. Выполняй каждое упражнение в течение 2 минут, темп выполнения — на пределе сил. Между упражнениями делай перерыв на активный отдых — бег трусцой в течение 2 минут. Тренируйся такдважды в неделю на протяжении 6 недель.

1. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

Двухминутный спринт поможет тебе разогреть мышцы и подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

2. ОТЖИМАНИЯ

Прими упор лежа и быстро сделай 10 обычных отжиманий. Потом еще десять, а потом еще и еще. Ну ты понял.

3. ПЕРЕНОСКА РАНЕНОГО

Товарищ лежит, стопа его левой ноги стоит на полу. Возьми его за левое колено и правую кисть и закинь себе на плечи. Беги минуту, затем поменяйтесь.

4. УГОЛОК

Ляг на спину, ноги выпрямлены в нескольких сантиметрах от пола. Подними ноги до прямого угла. Выдохни, опусти и повтори.

5. “ТЕЛЕЖКА”

Товарищ держит тебя за лодыжки, пока ты ходишь на руках в течение 1 минуты, затем вы меняетесь. Держи кор в напряжении.

6. “РУКОПАШНЫЙ БОЙ”

Приняв упор лежа, расположитесь с товарищем, взявшись за руки (его правая в твоей левой), как на фото. Теперь толкайтесь минуту, затем смените руки и толкайтесь еще минуту.

4

УСЕРДНО РАБОТАЙ, КАК...

АРКТИЧЕСКИЕ МОТОСТРЕЛКИ

ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ НА СЕВЕРЕ РОССИИ НЕ ВЕДУТСЯ, НО ВОТ УЖЕ БОЛЬШЕ 70 ЛЕТ НАШИ ВОЕННЫЕ СРАЖАЮТСЯ С СУРОВОЙ ПРИРОДОЙ НА САМОМ СЕВЕРЕ КОЛЬСКОГО ПОЛУОСТРОВА РЯДОМ С НОРВЕЖСКОЙ ГРАНИЦЕЙ.

"Сопки, а между сопками болота, дорог фактически нет. У кого опорный пункт на самой высокой сопке в округе, тот и контролирует местность. Немцы в Великую Отечественную это хорошо понимали, поэтому строили здесь на господствующих высотах многоуровневые подземные бункеры из бетона", — майор Сергей Сидоров, начальник штаба разведбатальона, хорошо знает военную историю мест, где дислоцирована его родная 200-я отдельная мотострелковая бригада. И это не удивительно, ведь современные разведчики пользуются опытом, который наработали в Заполярье солдаты, воевавшие на Кольском полуострове с фашистами. "Тогда разведчики, отправляясь на боевое задание в зимние месяцы, не брали с собой еды больше чем на 3 дня, — рассказывает Сидоров. — Тундра, морозы, опасность и полярная ночь выматывают настолько, что даже у хорошо подготовленного солдата резервов психики хватало только на 3 дня, так зачем тащить лишний груз? Мы тоже пользуемся этим правилом".

В этих местах у природы не бывает хорошей погоды: в июле может выпасть снег, осенью и весной плюсовую температуру часто резко сменяет 20-градусный мороз (из-за таких капризов погоды промокший в "плюс" человек моментально превращается в сосульку), а в разгар полярной ночи температура опускается ниже 40 градусов по Цельсию. Зимой особенно опасны затяжные метели. Видимость снижается до нуля, а от ветра и снега некуда спрятаться — в тундре лесов не бывает. Если повезет, можно успеть выкопать нору в глубоком насте на подветренной стороне какого-нибудь холма, но погреться у огня получится, только если ты принес дрова с собой. Не забыл, что ты в тундре? Майор Сидоров рассказывает, что как-то раз колонну самоходок метель застала в нескольких километрах от расположения бригады, когда военные только выдвигались на задание. Накануне эти учения решили провести только потому, что синоптики клятвенно обещали в ближайшие сутки ясную погоду. Так вот, увидев, что начинается метель, командир колонны по-быстрому вылез из теплой самоходки и лично с фонарем наперевес выводил колонну обратно по своим следам, пока отпечатки гусениц не успело занести снегом. Успел, хорошо.

200-я бригада — единственное российское крупное мотострелковое подразделение, которое дислоцировано за полярным кругом. При этом арктические мотострелки не относятся к войскам специального назначения ни формально, ни фактически. Это 18-летние ребята, обыкновенные срочники.■

3 ХОРОШИХ СОВЕТА ОТ ЗАПОЛЯРНЫХ РАЗВЕДЧИКОВ

1. Никогда не ходи в лес (или тундру) без компаса. Если компас разбился, не выбрасывай сгоряча запчасти, сохрани хотя бы стрелку. Из нее можно сделать компас самому: воткни в деревяшку штопальную иглу ушком вниз, а на ее острие положи стрелку компаса. Убери от деревяшки подальше топор или другой металл, и ты узнаешь, где север.

2. Тундра, как и тайга, обладает крайне неприятной особенностью для путешественника — она везде одинаковая. Поэтому, прокладывая маршрут по карте, выбирай линейные (например, дороги, реки) или площадные ориентиры (вроде озера). Одинокий домик-зимник в таких условиях найти гораздо сложнее.

3. Иглу — избушка, построенная из снежных кирпичей, — отличное, а зачастую единственное доступное тебе укрытие от ветра и холода в тундре (или, например, на склоне горы). Ее несложно построить, но только в том случае, если ты уже один раз сделал это в спокойной обстановке. Потренируйся строить иглу зимой у себя во дворе — вдруг пригодится.

Эта статья — начало целого цикла публикаций МН о людях специального назначения. В ноябре 2013-го ищи в нашем журнале материал об авианаводчиках ВВС США.

РАЦИОН

ЛИХО ЗАКРУЧЕНО

Разжившись рулоном пищевой фольги, любой холостяк сможет приготовить себе идеальный ужин: вкусный, быстрый и полезный. И даже сковородку мыть не придется.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ; РЕЦЕПТЫ И ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Как известно, в женском общежитии посуду моют после еды, а в мужском — до. Потому что мы не любим всю эту возню в кухонной мойке (да и как ее полюбить?). А фольга практически освобождает тебя от контакта с кухонной утварью. Уложил все ингредиенты на тонкий алюминиевый лист, завернул, засунул в духовку — вот и вся наука. При желании можно обойтись даже без тарелок. Вот, ознакомься с меню.

Лосось с цукини

НА 2 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

2 полоски филе любой лососевой рыбы (семга, форель, горбуша) по 200 г каждая
3-4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого белого перца
Цедра 1 лимона, натри на терке
2 шт. цукини
Соус по вкусу (подойдут китайский кисло-сладкий, или соевый, или обычная аджика)
Соль

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Натри филе специями, цедрой лимона и обмажь оливковым маслом. Оставь на 10 минут мариноваться — так блюдо выйдет ароматнее.
2. Обмажь куски соусом и укладывай каждый на отдельный лист фольги.
3. Нарежь цукини тонкими, в полсантиметра, кружочками, чуть посоли и выложи в 2-3 слоя на каждый кусок рыбы.
4. Настало время завернуть рыбу в конверты из фольги. Как это просто и правильно сделать — ищи на схеме дальше.
5. Засовывай конверты в духовку, разогретую до 180°С (это общее для всех рецептов правило — сначала разогрей духовку, а уж потом суйся в нее), на 15 минут. Впрочем, можешь приготовить на обычной сковороде — не добавляя масла. Обжарь конверты на слабом огне, прикрыв крышкой, с каждой стороны минут по 5-6. Можешь даже приготовить эту рыбу в микроволновке. Важно, правда, чтобы в печке был режим конвекции или гриля. Готовь так же, как в обычной духовке.
6. Съешь сам, или поделись с подругой, или вообще — засунь один конверт в духовку, а один в морозилку, на будущее (см. стр. 136).

ОБ АВТОРЕ

Константин Жук

32 года. Повар, фуд-стилист, ведущий программ “Повара и поварята” и “Утреннее меню” на канале НТВ. Еще он организовал и возглавляет видеожурнал Kulinarius (заинтересуешься — заходи на kulinarius.tv).

Если к рыбе у тебя душа не лежит, можешь похожим образом запечь курицу. Записывай:

НА 3-4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1 кг куриных грудок
1 ч. л. молотого перца чили
4-5 ст. л. подсолнечного или оливкового масла
3-4 щепотки молотой гвоздики
1 ч. л. молотой паприки

Обваляй грудки в специях, соли и масле, затем уложи каждую в отдельный конверт. Запекай в духовке при 180°С 30 минут.

Пирог из картофеля

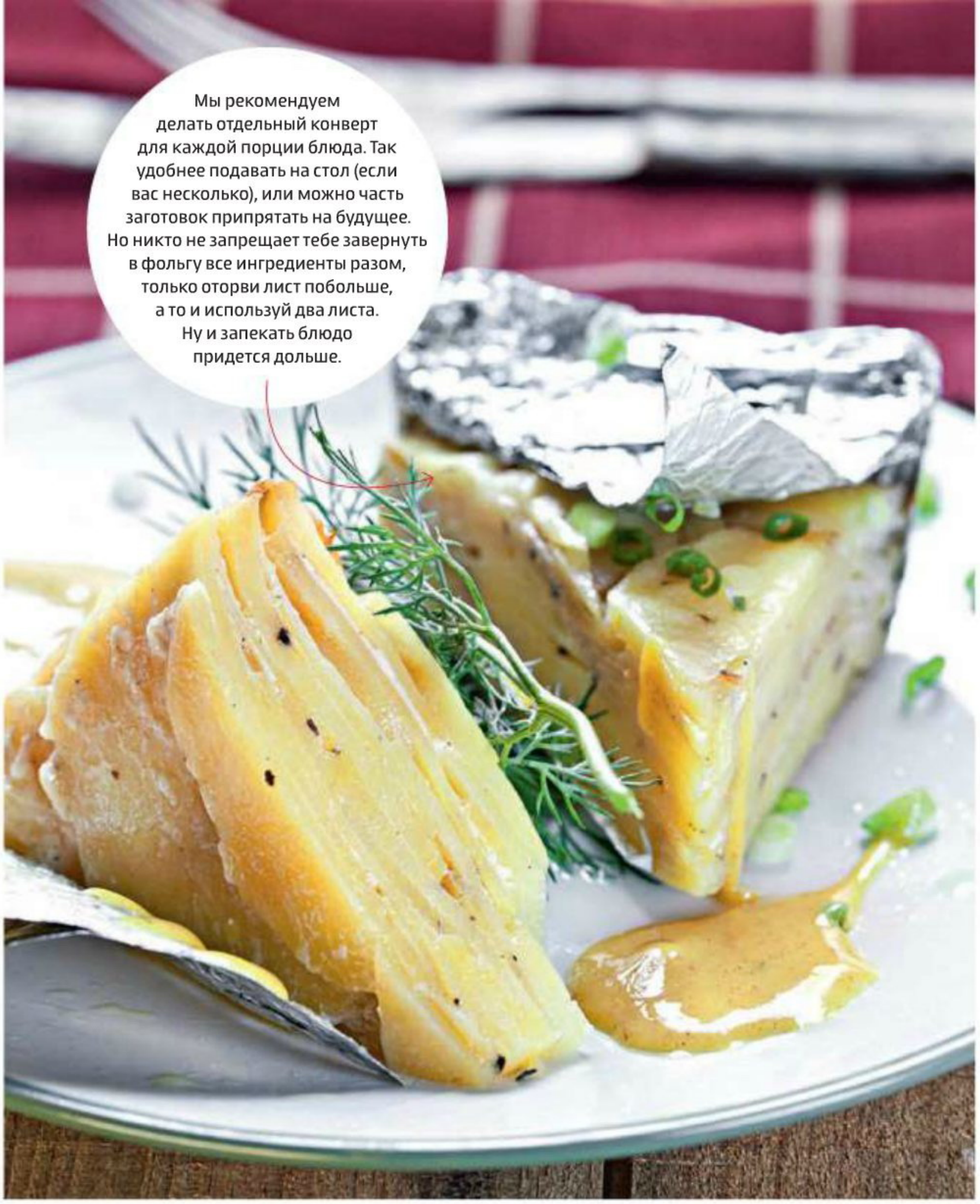
НА 3–5 ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1 кг картофеля
4-5 веток свежего тимьяна
300 г любого твердого сыра
35 г подсолнечного или оливкового масла
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотой паприки
100 г сметаны любой жирности
Соль

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Почисти картофель и нарежь тонкими (насколько сможешь) кружками. Натри сыр на терке.
2. Смешай в миске сметану, соль, специи, листья тимьяна и масло. В этом соусе обваляй картофельные кружки.
3. В равных порциях выложи на листы фольги (количество и размеры определи сам в зависимости от числа едоков) по слою кружков внахлест. Сверху посыпь сыром. Сделай три таких слоя. Плотно все утрамбуй и заворачивай в конверты.
4. Запекай в духовке при 180°С 30 минут.

Мы рекомендуем делать отдельный конверт для каждой порции блюда. Так удобнее подавать на стол (если вас несколько), или можно часть заготовок припрятать на будущее. Но никто не запрещает тебе завернуть в фольгу все ингредиенты разом, только оторви лист побольше, а то и используй два листа. Ну и запекать блюдо придется дольше.



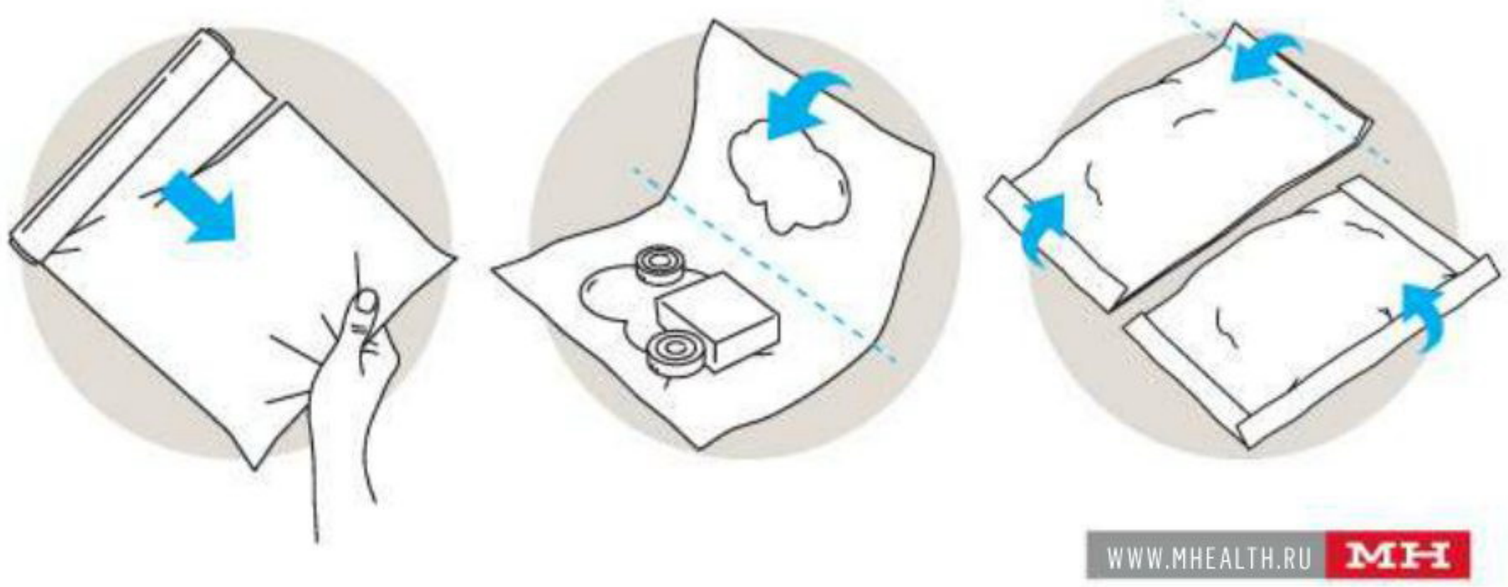
КАК СВЕРНУТЬ КОНВЕРТ ИЗ ФОЛЬГИ

Эти конверты — отличная штука. Они складываются в три приема и освобождают тебя от возни со всевозможными мисками для запекания. Смотри, как это просто:

1.
Оторви лист фольги. Размер для каждого блюда придется определять отдельно, но меньше 25 см в длину (это лист А4) их делать смысла нет.

2.
Согни лист пополам. Сбрызни обе половины подсолнечным или оливковым маслом, чтобы еда не прилипла в ходе готовки. Затем на одну половину укладывай еду.

3.
Накрыв блюдо второй половиной листа, дважды подверни края: сначала с боков, потом с торцевой стороны — и готово. Конверт не должен сильно обтягивать блюдо.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

SONY

make.believe

Все, что вокруг нас – это музыка

Серия премиум наушников

Sony MDR-1R

BE MOVED*

MDR-1RNC

- Полностью цифровые наушники **с двойным сенсором шумоподавления** гарантируют Вам полнейшую тишину: ничего кроме музыки
- Технология **S-Master** способствует цифровому усилению звукового сигнала
- **Жидкокристаллическая мембрана** точно и сбалансированно воспроизводит средние и высокие частоты

MDR-1RBT

- **Беспроводные** наушники
- Полностью цифровая Bluetooth-гарнитура **с функцией NFC****
- Технологии **S-Master/DSEE**, позволяющие воссоздать насыщенный, естественный звук
- **Bluetooth** протокол ver. 3.0
- **До 22 часов** прослушивания музыки

MDR-1R

- **40-мм жидкокристаллическая мембрана** воспроизводит как глубокие и насыщенные низкие басы, так и точные и естественные высокие частоты
- Специально сконструированный **HD динамик** с диапазоном от 4Гц до 80кГц
- Комфортная посадка и **высокая изоляция звука**
- **Не путающийся провод** с зубчатой структурой

Звук. Стиль.

Певица Ёлка
специально для Sony

*Sony Inside Building Experience (SIBE) – технология, позволяющая создавать звуковое пространство внутри помещения. Информация доступна на сайте www.sonyinsidebuilding.com

**Для работы с функцией NFC необходимо установить приложение NFC Remote на совместимый смартфон или планшет с ОС Android™ 4.0 или выше. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.sony.ru/support. Android является товарным знаком Google Inc.

Мясные рулеты

НА 4 РУЛЕТА ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1 кг мяса (сгодятся телятина, говядина или цыпленок)
30 г желатина
1 ч. л. молотого мускатного ореха
1 ч. л. сушеного майорана
1 ч. л. сушеного орегано
1 головка чеснока, почисти
2 шт. маринованного сладкого перца
2 ст. л. измельченной свежей зелени (петрушки, лука и укропа)
1 яйцо
Соль

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Мясо вместе со специями и чесноком помести в кухонный комбайн или блендер. Чтобы твой аппарат не поперхнулся, предварительно нарежь мясо кубиками толщиной с палец. Сюда же разбей яйцо. Тщательно все измельчи. Если кухонной техники у тебя нет — просто купи фарш и смешай его с другими ингредиентами.
2. Налей в миску холодной воды и брось туда желатин. Подожди, пока он не станет похож на медузу.
3. Нарви четыре широких листа фольги и в центр каждого выложи равными порциями фарш ровным слоем. Важно, чтобы у тебя осталось много (на три пальца) свободного места со всех сторон листа — так его будет легче завернуть.
4. Достань желатиновую медузу из миски с водой и густо смажь ею мясо. Желе не даст пропасть сокам, которые выделятся из мяса в процессе запекания, рулеты будут сочные.
5. Нарежь перцы полосками. Уложи полоски посередине каждой порции.
6. Теперь сверни мясо в трубочки и плотно оберни фольгой. Концы листов фольги закрути дополнительно — рулеты должны напоминать большие конфеты.
7. Готовь в духовке при 180°С 20 минут. Когда вынешь из печки, подожди минут 5–10, пока чуть остынет (важно, чтобы желе застыло), и можешь выкладывать на тарелку.

ОТЛОЖИ НА ПОТОМ

Ты можешь наготовить себе таких обедов на несколько месяцев вперед. Фокус прост: свернув конверт из фольги, отправляй его не в духовку, а прямиком в морозилку. Приготовить его ты сможешь потом в любой момент. Мясные рулеты нужно предварительно разморозить, а что касается остальных блюд — просто подержи их в печке на 10 минут дольше, чем свежий вариант, и сытный, сочный обед готов.

“Без вреда для своих питательных и вкусовых свойств свежие продукты могут храниться в морозильной камере холодильника до полугода”, — сообщает Евгений Репко, диетолог клиники Golden Medical Group.

NIVEA MEN

ДЕНЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ТЕБЯ

НОВИНКА

NIVEA MEN
КЛАССИЧЕСКИЙ
УВЛАЖНЯЮЩИЙ
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬ

NIVEA MEN
КЛАССИЧЕСКИЙ
УВЛАЖНЯЮЩИЙ
БАЛЬЗАМ
ПОСЛЕ БРИТЬЯ

МУЖСКОЙ ПОДХОД К УВЛАЖНЕНИЮ КОЖИ.

Реклама

niveamen.ru

Печеные яблоки

НА 2 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

500 г зеленых яблок (например, сорт гренни)
1 ч. л. молотой корицы
½ стакана сахара (впрочем, можешь обойтись без него — будет не так сладко, зато десерт ночью не превратится в живот)
150 г любого печенья
1 лимон

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Не очищая яблоки от кожуры, порежь их толстыми, с палец толщиной, ломтями. Выложи в глубокую миску.
2. Перемешай яблоки с молотой корицей и сахаром. Выжми на них сок из лимона. Корку лимона натри на терке и добавь туда же.
3. Выложи то, что получилось, в равных порциях на два листа фольги и посыпь сверху крошеным печеньем. Запакуй в конверт.
4. Запекай в духовке при 180°С 20 минут. ■

ВКУСНО? И ПОЛЕЗНО!

Ясно, что запеченное блюдо не наносит такого ущерба твоему организму, как жареное. “А за счет того, что они готовятся в собственном соку, запеченные в фольге продукты сохраняют максимальный уровень полезных веществ”, — добавляет диетолог Евгений Репко. Но поглядывай на часы и градусник, когда готовишь. Исследования, опубликованные в International Journal of Electrochemical Science, показывают: если запекать блюдо при температуре свыше 180°С в течение 40 и более минут, то алюминий из фольги способен проникнуть в еду, что отнюдь не полезно. Не переходи эти границы, и тебе не придется переваривать металл.

БЛЮДО В ПЕРЬЯХ

Вкусно — не значит сложно. Эта главная мысль итальянской кухни нам очень нравится (впрочем, как и сама итальянская кухня). Вот тебе максимально простой рецепт очень вкусного блюда, которым можно порадовать себя и свою гостью. Причем даже если та сидит на диете.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2-3 ПОРЦИИ:

200 г пасты пенне GRAND DI PASTA
60 г рукколы
150 г моцареллы в рассоле
1 зубчик чеснока
100 г салями
200 г помидоров черри
3 ст. л. оливкового масла
Черный молотый перец
Соль

ВЫБОР ПАСТЫ

Пенне – один из самых любимых итальянцами видов пасты. Правда, называют они его по-разному – не только “перо” (так переводится слово penna), но и “челноки” (spole). Тебе же достаточно запомнить название GRAND DI PASTA – макаронные изделия премиум-класса из элитных сортов твердой пшеницы, изготовленные по старинному рецепту семейной фабрики с юга Италии.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Отвари пенне, как написано на упаковке GRAND DI PASTA (11 минут до готовности или 9 минут, если ты предпочитаешь слегка недоваренную пасту “аль денте”).

2. Нарежь салями максимально тонкими ломтиками, часть из них оставь круглыми, а остальные нарежь соломкой.

3. Томаты черри порежь пополам или дольками (как тебе больше нравится). По своему вкусу распорядись и моцареллой (мы использовали классическую – боккончини).

4. Аккуратно перемешай пасту с измельченной салями и рукколой (можно выдавить туда также чеснок, если речь идет не о романтическом свидании), а потом укрась моцареллой, помидорами и цельными кусками салями.

5. Сбрызни готовое блюдо оливковым маслом, посыпь молотым перцем по вкусу и подавай с итальянским вином. Прэго!*

* prego по-итальянски – “пожалуйста”

СТРЕСС

БИТЬ ИЛИ ЗАБИТЬ?

Пара развелась после 10 лет жизни, потому что жена не выключала свет в ванной... Молодой бухгалтер убил бейсбольной битой таксиста, который его подрезал на дороге... “Из-за такой ерунды?” — удивляешься ты. Но ведь и тебя некоторые мелочи бесят так, что хочется взять в руки топор. МН решил разобраться: какие занозы в твоей жизни — вовсе не ерунда, а на что можно смело махнуть рукой и не париться.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ + 5 АНОНИМНЫХ РЕДАКТОРОВ МН

По интернету уже давно бродит демотиватор: сияющий расслабленный мужик и подпись: “Чем более тебе пох.., тем более ты счастлив”. Заманчивая идея, не так ли? Плюнуть на все, что тебя раздражает и выводит из себя, лечь на диван с блаженной улыбкой... Но как это сделать?

В те времена, когда главной проблемой мужчины был мамонт, которого надо было добыть, природа заложила в нас две базовых реакции на резкое изменение внешних условий: “бей” (если, скажем, на тропинку перед тобой вдруг вывернул мамонт, а ты уже три дня не ел) или “беги” (если мамонт оказался уж слишком здоровым и разъяренным). Теперь мамонтов больше нет, проблемы у мужчин изменились, а вот реакция на них — нет.

Твое тело на стресс реагирует тем, что мобилизует мышцы, дыхание и сердце к физической активности, оставляя прочие процессы в теле на втором плане. Но стрессы современного человека почти никогда нельзя решить физическим воздействием. Что делать, к примеру, если сосед сверху каждую субботу рано утром долбит стену? Начистить ему однажды морду (“бей”), съехать к чертовой бабушке в загородный дом (“беги”)? А может, плюнуть и купить беруши (новый для нас тип реакции — “забей”)? Как в потоке вызовов понять, что представляет реальную угрозу, а чему можно лишь презрительно улыбнуться?

Что ж, пришла пора спросить у специалиста. Пять редакторов Men's Health рассказали психологу (анонимно, естественно) о своих душевных занозах и спросили, какую из реакций на этот стресс выбрать. Почитай, может, в одном из пациентов ты узнаешь себя.

ПСИХОЛОГ АННА МУХИНА: Мои комментарии – это именно комментарии, не гипотезы и не диагнозы уж тем более. Они носят вероятностный характер, это взгляд специалиста, первичная диагностика, если хотите. Это возможность обратить внимание на скрытые от понимания человека причины и механизмы происходящего.

ЭКСПЕРТ:
Анна Мухина

Клинический психолог психологического центра “На Волхонке”, специалист по интегративной психотерапии. Более 10 лет ведет практику в сфере семейной психотерапии и психологического сопровождения профессиональной деятельности.

ПАЦИЕНТ №1

Причина моих стрессов, вроде, совершенно плевая — незакрытая дверь в квартиру. Года три назад, начитавшись сообщений о волне грабежей, я попросил своих родных и близких всегда закрывать на защелку дверь в квартиру. Скажите мне, я не прав? Да, статистически вероятность того, что ворвутся именно к нам, невелика. Но если сделать несложное движение рукой, она упадет до нуля. Поди плохо.

Но мою просьбу проигнорировали. Человек (жена, отец, старший сын, няня — да все они), заходя в дом, просто хлопал дверью и шел дальше, как сомнамбула. Заходи кто хочешь — бери что угодно.

Первое время я вежливо напоминал. Потом униженно просил. Наконец устроил скандал с элементами истерики. Звучали утверждения, что в этом доме меня никто не слышит, не уважает. Все равно через два раза на третий, приходя домой, я обнаруживал очередной прокол. Понимаю, что моя реакция в такие дни была неадекватной. Но меня ведь уже заело. Это теперь вопрос не о закрытой защелке, а о том, кто в доме хозяин.

Чудесным образом и эта череда скандалов не помогла. Ну и вот недавно, после совсем уж некрасивой разборки, я сказал себе: "Хватит. Я теперь вообще не буду думать о вашей безопасности. Нервы дороже. Да пусть вас всех хоть перережут, я сделал все, что смог. Вы — сами по себе, я — сам по себе.

Выходит, я изо всех возможных реакций на стресс выбрал именно "забей". Но почему у меня так муторно на душе, где обещанное счастье? Я хожу надувшись, не обращаю внимания ни на что, отвлекаю себя размышлениями о причинах гибели Британской империи. Не помогает.

АННА МУХИНА:

Эта история вообще не о двери и даже не о безопасности. Ведь замок можно просто поменять на тот, который будет закрываться захлопыванием. Это будет очень по-мужски — взять и заменить, не тратя лишних слов.

Так почему конфликт длится 3 года? Очевидно, в этой семье утрачена атмосфера взаимопонимания, доверия и уважения. То, что проявляемая героем чисто мужская забота о безопасности не воспринимается семьей, только подтверждает, что он не обладает достаточным авторитетом в глазах близких. Наверняка у них есть свои претензии к герою, которые копились годами и сейчас мешают решить даже столь малый вопрос, как эта дверь.

Герою больно, потому что человеку вообще сложно принять информацию, которая нарушает его представление о самом себе. Как результат — ставшие привычными скандалы, негативные эмоции, постоянное напряжение, пребывание в состоянии хронического стресса.

То, что он фактически сорвался ("я сам по себе"), — это не решение проблемы. Это эскейп: убежал не из семьи, а внутрь себя. Тем самым проблема только усугубилась: ссора — это тоже форма контакта с другими членами семьи, а вот попытка отстраниться — обрыв отношений. Человек будет еще более одинок. Переживания, внутреннее напряжение никуда не делись и будут только нарастать.

Если оставить эту ситуацию как есть — прогноз печальный. Нужна помощь специалиста, причем всей семье.

Резюме МН: "Бей", то есть решай проблему. Но только не кулаками, а мозгом. И не только своим собственным, но и мозгом психолога.

ПАЦИЕНТ №2

Мой стресс описан в книге "Трое в лодке, не считая собаки". Герой Джерома К. Джерома решил покопаться в медицинском справочнике, чтобы найти средство от сенной лихорадки, и обнаружил у себя все известные человечеству болезни — кроме воспаления коленной чашечки. Правда, когда я читал книгу, мне казалось, что писатель преувеличивает масштаб проблемы для достижения сатирического эффекта. Ан нет.

Я регулярно пишу в наш любимый Men's Health заметки на медицинские темы, и чем я только не переболел в своем воображении за это время. Например, надо мной где-то месяц висел дамоклов меч ВИЧ-инфекции. Потом мне на улице хорошенько дали по голове — так, что я попал в больницу с сотрясением мозга и, сдав обязательный при госпитализации анализ крови, выяснил, что вируса приобретенного иммунодефицита у меня нет. Как, впрочем, сифилиса и всевозможных гепатитов. Даже накачанный феназепамом, я от этой новости почувствовал колоссальное облегчение.

В другой раз я писал заметку про туберкулез и под конец работы над материалом понял, что во мне точно живет и мощно развивается палочка Коха. Я не мог по-другому объяснить свою постоянную усталость и склонность к простудным заболеваниям. Сейчас это кажется смешным, но в тот момент я понял, что если срочно не сделаю флюорографию, то у меня начнется кровохаркание. Я побежал в поликлинику делать рентген, не дожидаясь окончания рабочего дня. В коридоре около рентгеновского кабинета я первым делом получил на руки снимок, описание нужно было подождать еще минут десять. За это время, не обладая медицинским образованием, я успел обнаружить на фотопленке участки закальцинировавшейся легочной ткани (такие белые точки), которые явно подтверждали, что я болен чахоткой. Когда рентгенолог вынесла описание и на словах сказала, что кроме остеохондроза грудного отдела позвоночника в начальной стадии у меня никаких болезней нет, я был даже разочарован. Все мои страхи не подтверждаются — мне, как вы тут говорите, "забить"?

АННА МУХИНА:

Нет, в данном случае пускать ситуацию на самотек нельзя. Все беспокоятся о своем здоровье, и в определенных ситуациях страх заболеть может усиливаться. Например, подобный крен часто переживают студенты-медики, которые, как и этот герой, начинают узнавать больше о медицине.

Если человек постоянно подозревает у себя различные симптомы и синдромы, мы говорим о нем — “ипохондрик”, употребляя этот термин в бытовом смысле. Более выраженная и продолжительная озабоченность своим здоровьем может указывать на расстройство психики под названием “ипохондрический невроз”. Например, если бы герой, сделав флюорографию, не поверил ее результатам и поехал бы на исследование к другим врачам или, того хуже, обратился к гадалкам, — я бы сказала, что ему нужна серьезная помощь. Ипохондрию лечат психотропными препаратами в сочетании с курсом психотерапии. Лечит именно врач-психиатр, психолог не имеет права использовать лекарства.

Такое состояние с большей вероятностью возникает у людей тревожных, мнительных, со слабой нервной системой и может обостряться, когда человек не чувствует себя в безопасности. Вполне вероятно, что в жизни пациента №2 что-то пошло не так, он потерял ощущение контроля над ситуацией. Тревога и эмоциональное напряжение нашли выход в переживаниях о своем здоровье. А работа, связанная с медицинской тематикой, только усиливает это.

Выход из стрессовой ситуации герой пока не нашел. Так что пусть на какое-то время сменит тематику и начнет писать о чем-то жизнеутверждающем (о спорте, например). Стоит научиться переключаться с анализа деятельности своего организма на события окружающего мира, на то, что происходит “здесь и сейчас”. Также при первых признаках навязчивых мыслей о здоровье можно использовать такой прием: вспомнить какую-то популярную песенку или стих (из тех, что могут весь день вертеться в голове).

Если в результате тема здоровья перестанет его так волновать — все нормально, и это был только эпизод в жизни человека. Если нет — нужно обратиться к специалисту.

Резюме МН: “Беги”, то есть откажись от работы, которая ломает твою психику.

ПАЦИЕНТ №3

Как-то раз я с девушкой отправился в малознакомую компанию. В разгар вечеринки один из гостей предложил попробовать некую курительную смесь — ту самую дешевую гадость, что нередко продают под видом солей для ванн. Даже на пьяную голову я понимал, что от этой штуки надо держаться подальше. Но я и оглянуться не успел, а моя красавица уже вдыхает эту дрянь. Незнакомый парень предлагает тебе какие-то наркотики, ко всему этому ты еще и женщина… Куда тебя понесло?

А буквально через пару минут я обнаружил свою подругу вжавшейся в угол прихожей с полными ужаса глазами. “Давай уедем отсюда”, — повторяла она с таким выражением, будто я привел ее на скотобойню. Девушка попросилась на воздух и начала слабеть: потухли глаза, говорила она уже еле слышно. На балконе ее вырвало, она начала терять сознание и оседать у меня на руках. Я увидел, как побелели ее губы. Мне стало действительно страшно.

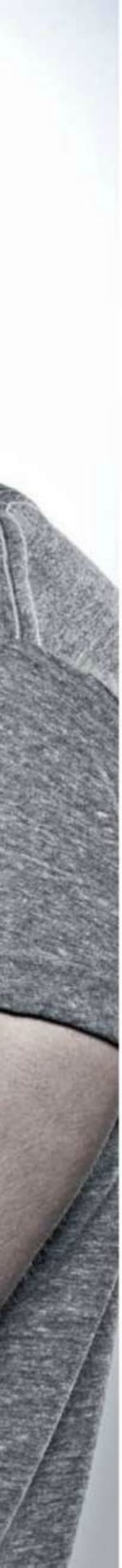
Вмиг протрезвевший, я вношу ее на руках в гостиную, позади меня выстраиваются полукругом все эти незнакомые люди. Кто-то вроде вызывает скорую. “Расстегни ей лифчик, может, ей трудно дышать”, — слышу я чей-то совет. Наверно, я никогда так быстро не расстегивал лифчик. Я ни на секунду не затыкаюсь: заваливаю ее шквалом вопросов, тормошу без конца — где-то читал, что при передозе людям нельзя давать засыпать. “Я умираю…” — шепчет она. Все это как-то по-идиотски картинно и в то же время происходит именно со мной — самым здравомыслящим и логичным человеком в округе, обходящим подобные ситуации за километр. Я представляю, как через мгновение-другое ее сердце перестанет биться. Как приедут врачи, а потом полиция. Как я буду все рассказывать следователям. Ее родителям. Своим родителям…

Трудно сказать, сколько девушка пробыла в вегетативном состоянии, но в какой-то момент будто вынырнула из него — вскочила и ринулась в ванную. В себя она пришла только в такси. А я дома одну за другой хлопнул пять стопок виски. И вот так с ней всегда: вляпается в какую-то историю, а мне выручать. К черту такие психологические боевики, так годам к сорока или сердце остановится, или стоять перестанет… Бежать, бежать. Бежать?

АННА МУХИНА:

Эта история — пример положительного воздействия стресса. Герой испытал сильные эмоции, но они не были чрезмерными, его сил хватило для того, чтобы выйти из ситуации без потерь. И раз подобные ситуации повторяются — у героя есть возможность регулярно чувствовать себя победителем. Что поддерживает его самооценку и дает ощущение уверенности в своих силах. Обычно мы все подбираем себе партнеров, которые нас в чем-то дополняют. В данном случае можно предположить: его устраивает (пусть и подсознательно), что его подруга склонна совершать глупости, потому что это позволяет лишний раз убеждаться в том, что он “здравомыслящий, логичный”. Ну или ему, в его обустроенной и логичной жизни, как раз не хватает таких вот приключений. Не исключено, что если он бросит эту девушку, следующая будет точно такой же.

Резюме МН: “Бить”, но себя. В смысле активно разбираться, но не с девушкой, а со своим внутренним миром.



ПАЦИЕНТ №4

Я не люблю доверять другим свои дела и от этого пребываю в постоянном цейтноте. Видимо, на моей могильной плите будет написано: “Он ничего не аутсорсил”. Я бы, возможно, и рад передоверить что-то другим, но каждый раз это заканчивается тем, что проблема возвращается ко мне в еще большем объеме.

ПРИМЕР №1 Я на даче не успеваю починить дверной замок и, уезжая, прошу родственника, остающегося там с детьми, сделать это плевое дело. И что вы думаете? Через два дня мне приходится мчаться из Москвы на дачу, потому что так и не починенный никем замок заело, когда на даче были только женщины с детьми.

ПРИМЕР №2 Я не успеваю сам написать статью и поручаю ее автору. В итоге он в последний момент присылает мне нечто невообразимое, причем наполовину содранное из интернета. И вот я ночью, периодически засыпая за ноутбуком, переписываю все сам.

ПРИМЕР №3 Прошу маму отвести детей к соседке, которая устраивает интересные мастер-классы для малышей. Вечером узнаю, что она не повела их. Соседка обиделась в том числе и на меня (там небольшая группа, и отсутствие 2 детей заметно), а я чувствую себя идиотом.

В общем, так и живу: заказываю доставку кондиционеров не в квартиру (никто не может встретить грузчиков), а в офис, и потом сам таскаю коробки после работы из машины домой, сам отвожу машину жены на сервис, сам настраиваю все компьютеры в квартирах родственников. Может, мне все это делать, хотя бы не нервничая? Ну, то есть, забить на то, что другие все делают не так?

[redacted]

АННА МУХИНА:

Героя существующее положение дел вполне устраивает. Возможно, в глубине души он даже гордится своей незаменимостью. И нет никаких признаков того, что герой хочет что-то изменить. Он скорее ищет в этих жизненных ситуациях подтверждение своей правоты.

Такие качества, как гиперответственность, стремление доминировать, неспособность доверять другим, глубоко укореняются в характере, и без серьезных причин герой измениться не сможет. Такие перфекционисты пытаются все контролировать, но это требует огромных сил, и в итоге получается жизнь на износ. В партнеры такие мужчины обычно ищут человека более мягкого. И вообще, их, как правило, окружают ведомые люди, которые своими поступками лишь подтверждают их ощущение, что никому ничего нельзя доверить.

Пока герой молод и полон сил, можно продолжать жить в таком режиме. Но годам к сорока-пятидесяти силы начнут истощаться, и придут болезни (как правило, сердечно-сосудистые), которые покажут, что такое отношение к жизни и к себе деструктивно. К сожалению, чтобы действительно захотеть измениться, этому человеку надо пережить сильный удар, будь то болезнь или то, что от него отвернутся близкие.

Резюме МН: “Бить”, но опять же себя. Срочно к психотерапевту, который научит расслабляться и прощать другим людям ошибки.

ЧИСТО ПО-НОВОМУ

KOMPRESSOR СИСТЕМА 10 ЛЕТ ГАРАНТИИ

Если ты считаешь, что единственная причина покупки нового пылесоса – это поломка старого, то извини, но ты не прав. Например, у LG KOMPRESSOR есть как минимум пять преимуществ, которыми, скорее всего, не обладает твой сегодняшний пылесос. Вот четыре из них, которые ты заметишь сразу.

1 КОНТЕЙНЕР Вспомни, сколько мороки с вытряхиванием многоразового мешка для пылесоса или с необходимостью постоянно покупать одноразовые мешки! LG KOMPRESSOR избавит тебя от этих проблем – у него удобный пластиковый контейнер, который легко снять и вытряхнуть. Но главное – пыль в контейнере LG KOMPRESSOR с помощью специальной лопасти прессуется в плотные брикеты. В итоге опустошать контейнер можно реже, и этот процесс больше не сопровождается облаками пыли.

2 МОЩНОСТЬ Раньше чем больше пыли было в контейнере, тем меньше становилась мощность пылесоса. Технология TurboCyclone пылесосов LG KOMPRESSOR позволяет отделять воздушный поток от пыли, из-за чего мощность всасывания всегда одинаково высокая.

3 ПЕРЕДВИЖЕНИЕ Забудь про пылесос, который путается под ногами и требует переключения из одной розетки в другую по мере продвижения по квартире. Модель Follow Me (VK89502HU) серии KOMPRESSOR с системой Follow Me всегда едет за тобой на расстоянии одного метра, что вместе с длиным шнуром (8 м) делает уборку самым легким из домашних дел.

4 ЗВУК Обычно пылесос – самый шумный прибор в доме, и о том, что он включен, знают даже соседи. LG KOMPRESSOR – исключение из правил. Он работает не громче, чем пишущая машинка (если ты еще не забыл ее звук). 72 Дб (VK80102HX) – это чуть громче шума разговора.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

* Открой стр. 175 и узнаешь, какие еще плюсы приготовил для тебя LG KOMPRESSOR

ПАЦИЕНТ №5

Я не люблю сюрпризы и неожиданности, таков уж я. У нас с женой немало общего, в частности — хорошие друзья. Время от времени мы встречаемся и устраиваем с ними кутеж, с задорными шутками и партией в “Уно”. Либо заранее договариваемся, либо спонтанно зовем кого-нибудь в гости и прекрасно проводим время. Но бывает и так, что возвращаешься с работы домой — а жена собрала там подруг и немножко куролесит. И не то чтобы я самый нелюдимый человек на свете, но именно в этот день весь этот праздник не в жилу. Скрываться в недрах квартиры кажется невежливым, поэтому я поддерживаю разговор, наливаю себе чего-нибудь вкусного за компанию, но уверен: у меня на лице написано, что я не в восторге. Гости, как правило, вскоре расходятся. Такое бывает редко, но мне все равно не нравится. Не знаю, что мне делать в этой ситуации: участвовать не хочется, уходить — не комильфо. В общем, я смиряюсь. Потом, конечно, высказываю жене свое недовольство (после этого становится как-то спокойнее). Она выслушает — и месяца через четыре сделает то же самое и наверняка без предупреждения, потому что знает, что я буду против. Но ей так надо. Что мне делать? ■

АННА МУХИНА:

В описанной истории герой привычно соглашается подстраиваться под требования ситуации, не давая себе права отстоять свои интересы.
Он устал после работы и видит гостей, которых не планировал, однако против своей воли включается в их компанию, хотя это ему некомфортно. Надо понять: почему ему так важно “быть хорошим” в глазах других в ущерб своим интересам?
Ведь в данном случае он не обязан быть радушным хозяином и имеет право всех проигнорировать — включить футбол, пойти заниматься своими делами (в конце концов, когда жена позвала гостей, она тоже исходила только из своих интересов). То есть, прежде всего он сам должен позволить себе “быть не комильфо”. И тогда все изменится.

Для каждого из нас вполне нормально иметь свои цели и желания и ставить их для себя на первое место. Даже если с чьей-то точки зрения это будет “не комильфо”. И когда мы находимся в отношениях с другим человеком, право быть самим собой никуда не девается, просто мы взаимно идем на компромисс и вырабатываем правила, которые позволяют нам быть вместе, не подавляя и не ломая друг друга. В данной ситуации подобные правила не являются нормой для обоих. Вернее, нормой является их нарушение. Что оставляет за героем право поступать по-своему.
А если герой продолжит уступать против своей воли, мелкое недовольство может вырасти в более серьезный конфликт в семье.
Резюме МН: “Забить”, то есть перестать строить радушного хозяина перед незваными гостями.

Почему у тебя болит живот

Стресс может быть полезен, если он краткосрочный и наших сил достаточно для победы над ситуацией, вызвавшей такую реакцию организма. Стресс мобилизует внутренние ресурсы, как физиологические, так и психологические, стимулирует к изменениям. Но если стресс затягивается, а ситуация не решается, то химические ресурсы для поддержания “мобилизационного” режима работы тела заканчиваются. Стресс начинает разрушать тебя. Причем ты сам можешь и не связывать возникшие расстройства с проблемами на работе или в семье. Не исключено, что терапевт, к которому ты обратишься с жалобами (на боли в сердце или желудке, высокое давление, бессонницу, головные боли, снижение настроения), отправит тебя в кабинет психолога.

Мужской диагноз

Анна Мухина: “Описанные истории очень характерны для современных мужчин. И то, что большинство из них — про отношения, вполне понятно: если что-то не складывается в личной жизни человека, все остальное отходит на второй план. Хотя мужчинам сложнее признать, что мучает их именно это: часто бывает, что клиент, который жалуется на неудовлетворенность профессией, на начальников или коллег, на самом деле несчастлив в отношениях с женщиной. Всегда проще сказать “мой шеф — козел”, чем признаться, что ты не смог создать нормальную семью. Но все же профессиональная сфера также является постоянным источником стресса. Самый болезненный кризис — это когда человек работает годами, а его не повышают. И особенно плохо, если повышения получают те, кто, по его мнению, этого не заслуживают. Мужчина всегда стремится выстроить иерархию, и ему важно понимать свое место в ней. Если его реальное положение совпадает с тем, как он себя видит, — это хорошо, если же он считает, что его обходят менее достойные собратья, начинается кризис, и, как правило, страдает здоровье.

РОССИЯ: г. Москва, ТЦ "Охотный ряд", Манежная площадь, 1/2; г. Москва, ТЦ "Золотой Вавилон", пр. Мира, д.211/6; г. Архангельск, пр. Троицкий, 18; г. Балаково, ул. Трнавская, 24; г. Брянск, пр. Ленина, д. 61; г. Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; г. Вологда, ул. Благовещенская, 11; г. Ижевск, ул. Петрова, д. 29; г. Иркутск, ул. 1-я Советская, д. 58/3; г. Йошкар-Ола, ул. Волкова, 164; г. Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; г. Калининград, ул. Черняховского, 6-12 А; г. Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9 Мая, 77; г. Миасс, пр. Автозаводцев, 65; г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д.11; г. Нижневартовск, ул. Пермская, 1В; г. Орел, ул. Московская, 22; г. Оренбург, Молл "Армада", Шарлыкское шоссе, 1; г. Пермь, ТЦ "Семья", ул. Революции, 13; г. Пятигорск, ул. Октябрьская, 9; г. Рязань, ТЦ "Круиз", ул. Есенина, 2Е; г. Самара, ул. Куйбышева, 68/70;г. Санкт-Петербург, ТРК "Континент", ул. Байконурская, 14; г. Саратов, ул. Вольская, 58; г. Сочи, ул. Воровского, 56; г. Тверь, ул. Трехсвятская, д.25; г. Тюмень, ТРЦ "Премьер", ул. 50 лет ВЛКСМ, 63; г. Челябинск, ТРК "КУБа", ул. Цвиллинга, 25; г. Челябинск, ТРК "Родник", ул. Труда, 203; г. Энгельс, ТЦ "Лазурный", пл. Ленина, 4; г. Уфа, ЦТиР "Мир", пр-т Октября, 4/1.

БЕЛОРУССИЯ: г. Минск, пл. Независимости, 37; г. Витебск, ТЦ "Марко-Сити", ул. Ленина, 26А.

КАЗАХСТАН: г. Астана, ТРК «Керуен», ул. Бокейхана, 2; г. Караганда, пр. БУХАР-Жырау, 59/2; г. Алматы, ул. Республики, 2.

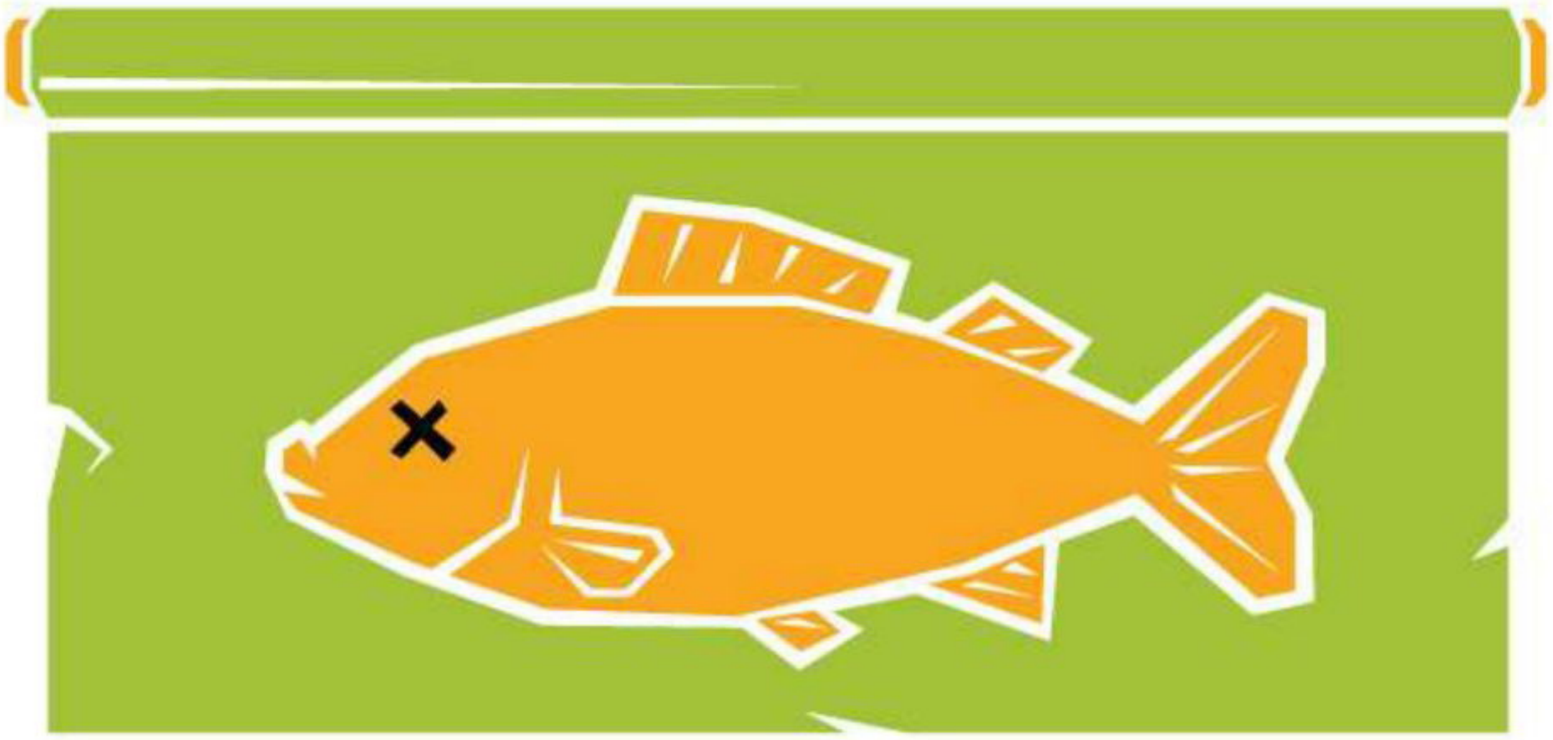
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.TOM-TAILOR-ONLINE.RU

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

660°C

ТЕМПЕРАТУРА ПЛАВЛЕНИЯ ПИЩЕВОЙ АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГИ. 5 РЕЦЕПТОВ БЛЮД В ФОЛЬГЕ НАЙДЕШЬ НА СТР. 132



$70 000

В СРЕДНЕМ В ГОД ПОЛУЧАЕТ РЯДОВОЙ БОЕЦ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ США. ЧТО ЕМУ ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ ЗА ЭТИ ДЕНЬГИ — СМ. СТР. 118

ГИДРОСФИГМОГРАФ

ПРИБОР, ФИКСИРУЮЩИЙ ИЗМЕНЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, В 1881 ГОДУ НАЧАЛ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ДОПРОСАХ ПСИХИАТР-КРИМИНАЛИСТ ЧАРЛЬЗ ЛАМБРОЗО. ЧТО НОВОГО МЫ УЗНАЛИ О СЕКСЕ, ПРОТЕСТИРОВАВ ТРЕХ ЖЕНЩИН НА СОВРЕМЕННОМ ДЕТЕКТОРЕ ЛЖИ, — ЧИТАЙ НА СТР. 112

36

ЧАСОВ ДО НАЧАЛА СЪЕМОК ТЕХ СЦЕН ФИЛЬМА “РОСОМАХА: БЕССМЕРТНЫЙ”, ГДЕ НУЖНО БЫЛО ПОЯВЛЯТЬСЯ С ГОЛЫМ ТОРСОМ, ХЬЮ ДЖЕКМАН НЕ ТОЛЬКО НЕ ЕЛ, НО ДАЖЕ НИЧЕГО НЕ ПИЛ. ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАЛ АКТЕР, ЧТОБЫ ПРЕДСТАТЬ НА ЭКРАНЕ В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ, — УЗНАЕШЬ НА СТР. 104

80%

РОССИЯН ЖИВУТ В СОСТОЯНИИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА, СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ ВЦИОМ. ИСТОРИИ СТРЕССА ИЗ ЖИЗНИ РЕДАКТОРОВ МН — НА СТР. 140

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЛЕГЕНДА №7

ВОЕВАТЬ С ПЕРХОТЬЮ НУЖНО ТОЛЬКО ТОЧНЫМИ И МАССИРОВАННЫМИ АТАКАМИ ПРАВИЛЬНОГО ШАМПУНЯ. НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ ИЗ НИХ – CLEAR – СРАВНИМ ПО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ С ЛЕГЕНДАРНЫМ НАПАДАЮЩИМ МАДРИДСКОГО «РЕАЛА» КРИШТИАНУ РОНАЛДУ, ВЫСТУПАЮЩИМ ПОД СЧАСТЛИВЫМ НОМЕРОМ 7. РАЗБЕРЕМ ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОБОИХ ПРЕТЕНДЕНТОВ.

1. СКОРОСТЬ

Хороший дриблинг (умение обвести соперника) и отменное владение мячом у Роналду сочетаются с бешеной скоростью — при таком наборе качеств его трудно остановить. Многие голы мадридского «Реала» были забиты после молниеносных контратак, начинал которые именно Криштиану.

2. УДАРНАЯ МОЩЬ

Палит как из пушки — это про Роналду. Есть наблюдение, что Роналду бьет по мячу с такой силой, что мяч залетает в ворота почти с одинаковой скоростью: будь то удар с 30 метров или с 20. Плюс комплекция и прекрасная физическая форма футболиста позволяют ему не только финтить, но вступать в силовую борьбу с защитниками, что опять же дает ему неоспоримое преимущество.

3. ИГРА ГОЛОВОЙ

В футболе, как известно, важно играть не только с головой, но и непосредственно головой. В последнее время Криштиану ощутимо преуспел в силовой борьбе в штрафной зоне. Сейчас он успешно сражается в воздухе даже с более рослыми соперниками. И волосы у него всегда в порядке — не зря он посол шампуня CLEAR vita ABE еще с 2010 года!

1 CLEAR
содержит новую формулу BIO-Nutrium 10, обогащенную экстрактами мяты, женьшеня и маслом чайного дерева. Поэтому, в отличие от обычных шампуней против перхоти, он не только эффективно воюет с перхотью, но и предотвращает ее повторное появление, а также сохраняет ощущение свежести и чистоты после душа на целый день.

2 ФОРМУЛА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Ученые доказали, что кожа головы у мужчин отличается от женской и больше страдает от перхоти, жирности и потери волос. Это важное открытие навело специалистов CLEAR на разработку специальной формулы в соответствии с особенностями мужской кожи головы. Благодаря ей шампунь глубоко очищает, придает свежесть и избавляет от перхоти.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИКЛ

СКВОЗЬ СТЕНУ, ПЛАЧА

Преодолей последние метры вслед за измотанным, дурно пахнущим, но все равно счастливым до безумия Джо Мэки — к финишной линии марафона по “Изумительному городу”.

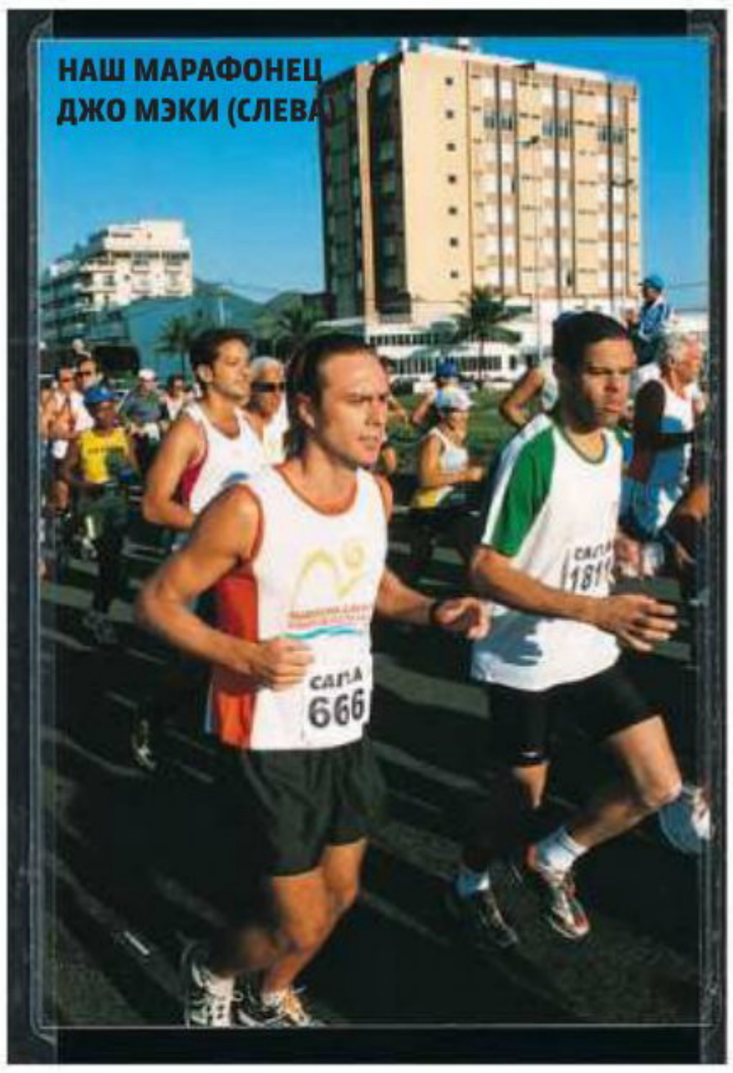
ЮЧЕНИЕ

ЧТО 42 195 метров борьбы с самим собой в рамках Maratona da Cidade do Rio de Janeiro вдоль знаменитых пляжей Рио, который сами бразильцы называют Cidade Maravilhosa — “Изумительный город”.
КОГДА Каждый год, в июне–июле.
ЗАЧЕМ Ну как зачем? Во-первых, каждый мужчина хоть раз в жизни должен пробежать марафон, чтобы проверить себя. Во-вторых, это же Рио-де-Жанейро — город, в котором каждый мужчина тоже должен побывать хотя бы раз в жизни.
КАК Все подробности — на maratonadorio.com.br

Вот и она, “стена”. Я бегу уже почти 3 часа, позади чуть больше 33 километров. С 8 утра я и еще 4000 безумцев вместе со мной выбиваем ногами пыль из ошеломляющих пейзажей Рио. Мы не уступаем в ярости и упорстве волнам Атлантики, накатывающим на берег тут же, справа от нас. Солнце все выше поднимается над легендарным городом.

И вот сейчас, на Копакабане, уже каждый шаг — как хук в голову. За последнюю неделю я получил изрядную порцию здоровья, впитывая солнечные лучи на этой прославленной полосе песка. Но сегодня я с трудом передвигаю хлюпающие от пота кроссовки по бульвару у пляжа, и это совершенно новый для меня опыт. На самом деле я никогда еще не был так далеко от линии с надписью “Старт”. Где-то позади, в районе Ипанемы, я перешагнул 30-километровую отметку, и это был максимум того, что я пробегал на тренировках. Мне остается последний рывок — не такой уж и маленький. Этот отрезок всегда был “прыжком веры”, или, в моем случае, — нырком в мясорубку боли...

Каждый марафонец знает о “стене” — физическом и психическом барьере, в который ты бьешься где-то на отметке в 29 км. Наука доказала, что примерно на такой отрезок пути хватает энергии, которую может запасти наше тело. Я дозаправился половинкой батончика (он залепил мне рот липкой смесью) и выпил энергетик в несколько судорожных глотков, но это лишь немного оттянуло неизбежную встречу со “стеной”. И вот теперь я влетел в нее на полном ходу. А это не какая-нибудь полуразрушенная ограда коровника, которую можно запросто перепрыгнуть на пути к знакомой доярке. Это, скорее, видимая даже из космоса великая преграда, способная охранить целый Китай от нашествия орд кочевников.


НАШ МАРАФОНЕЦ ДЖО МЭКИ (СЛЕВА)

СОЛНЦЕ, ПОТ, СТРАХ

На первых километрах забега я ощущал себя чистокровным скакуном, но до Копакабаны добежал уже не жеребец, а ослик. Хотя, наверное, подобное сравнение оскорбит ослов. Мне казалось, что из моих ног сварили мыло. Легкие бунтовали, все тело коченело, про кровавые потертости я уж молчу. Я начал серьезно сомневаться, что доберусь до финиша. Да и в долгие месяцы тренировок перед сегодняшним днем я непрерывно размышлял, какие именно ощущения испытаю в эти моменты.

Неделю назад я совершил свой самый длительный забег — 4 круга по 7,5 километров вокруг большой лагуны Родриго-де-Фрейтас, которую всего несколько кварталов высотных домов отделяют от Ипанемы и Копакабаны.

rukka®

rukka®

Official Sponsor of Finnish National teams
of Nordic Combined & Ski jumping

www.rukka.com

На правах рекламы

Линию высоток дополняют горы, вздыбившиеся вокруг лагуны, и ты бы мог почувствовать себя муравьем, попавшим в Нотр-Дам де Пари, если бы на крутых склонах, куда так и не добрались элитные девелоперы, не висели разноцветными скворечниками фавелы — вертикальные трущобы, в которых протекает жизнь местной бедноты. Отовсюду видна огромная статуя Христа Искупителя, обнимающего город распростертыми руками с вершины горы Горбун. Такая панорама вдохновляла настолько, что я решил: мужества и мотивации на весь марафонский забег мне все же хватит.

Но одного мужества недостаточно, важнейшая задача при подготовке к забегу — как следует накачаться углеводами. Вообще, все эти недели перед марафоном — довольно неприятное время: тело ломит то тут, то там; потребление алкоголя падает до уровня, на котором ты был в детском садике; запах твоих кроссовок может разрушить твою личную жизнь, а говорить с тобой ненамного интереснее, чем с каким-нибудь консультантом из техподдержки. Но имеется один явный плюс: есть нужно очень и очень много. Соблюдая углеводную диету, я прошел гастрономическим туром по ресторанам Рио — посетил Zuka, Gula Gula, Jobi и многие другие заведения. Каждый из вас, даже кто не собирается на марафон, должен попробовать тунца с кунжутом в Zuka и прожаренные шарики из трески в Jobi.

Последние пару дней перед забегом я дал своим мышцам отдохнуть и воспользовался случаем понаблюдать за самой развитой пляжной культурой на планете. “Кариокас” (так называют себя жители Рио) просто живут на пляжах — они лежат в шезлонгах (на полотенцах загорают только туристы) в своих микроскопических купальных костюмах, “чеканят” мячи и, конечно же, болтают без умолку. Бразильцы помешаны на разговорах даже больше, чем на футболе и самбе. В любом месте, где они собираются, ты услышишь непрекращающийся гул с вкраплениями криков. Даже в последние минуты перед марафоном, когда стоило бы немного помолчать и сосредоточиться на предстоящем испытании, воздух на стартовой линии был переполнен шипящими португальскими согласными.

ОЖИДАНИЕ КАЗНИ БЫВАЕТ ТЯЖЕЛЕЕ САМОЙ КАЗНИ, ТАК ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ ОБЛЕГЧЕНИЕ, КОГДА НАКОНЕЦ ПЕРЕСЕК СТАРТОВУЮ ЛИНИЮ

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ!

Я прибыл на стартовую площадку в 7 часов утра. Я смотрел на блестящую гладь Атлантики, а мой желудок пытался усвоить тот океан овсянки, который я поглотил в 5 утра, — это последняя доза углеводов перед забегом. Я нервничал, еще и номер участника мне присвоили 666, вряд ли это стоило считать хорошим знаком. Мы начинали в Рекрейо, самом дальнем уголке пляжной зоны города. Домов здесь почти нет, так как городские власти все никак не протянут сюда нормальные дороги. Зато волны вдали цвели серферами, и они не обращали на нас никакого внимания, занятые своим делом. У стартовой линии накапливалась толпа, а я чувствовал себя все более и более одиноко. Убегали вдаль первые группы, и если среди них мелькали известные спортсмены, толпа зрителей ревела и дудела в какие-то трубки. Но я молча переминался с ноги на ногу. Я просто ждал своей очереди.

Ожидание казни бывает тяжелее самой казни, так что я почувствовал облегчение, когда наконец пересек стартовую линию. Я резво набрал скорость, сверился с часами и постарался попасть в заранее обдуманный темп — 1 километр за 5 минут. Первый отрезок я проскакал слишком быстро, дальше постарался чуть сбросить скорость. Бесконечное море песка незаметно перетекло в пляжный пригородный район Барра-да-Тижука, где

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ МАРАФОНЦА В РИО

- **Копакабана** — полоса песка длиной в 4 км, самый длинный городской пляж в мире. И самая большая концертная площадка: в канун нового 1994 года послушать Рода Стюарта сюда пришли более 3,5 млн человек.
- **Статуя Христа Искупителя** — установлена на горе Корковаду (Горбун) в 1922–1931 гг. в честь столетия независимости Бразилии. Сам монумент имеет высоту 38 метров, Горбун добавляет к нему еще 710 метров.
- **Сахарная голова** — гора в форме цилиндра высотой в 396 метров, стоящая у входа в залив Гуанабара. Именно у подножия Сахарной в 1565 году было основано поселение португальцев, впоследствии ставшее Рио-де-Жанейро.
- **Фавелы** — трущобы, окружающие любой крупный город Бразилии. В 2010 году власти страны насчитали более 6300 фавел, в том числе около 700–800 — в Рио-де-Жанейро. Всего в фавелах обитает 11,4 млн бразильцев.

ФОТО: SARA MACKIE, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

живет Ромарио и, по слухам, частенько выходит к морю поиграть в футволей. Я был расслаблен и следил только за ритмом. Прошлая беспокойная ночь казалась далеким воспоминанием. Я ухмылялся от полноты сил, километр за километром оставался позади, и все было в порядке до тех пор, пока пляж не закончился и мы не устремились по дороге, поднимающейся в прибрежные холмы.

ПОЛУМЕРЫ

Половину дистанции я прошел за 1 час 40 минут. Быстрее, чем планировал, но самочувствие все еще было близким к норме. Мы спустились к бухте Сао Конрадо, тут есть пляж в форме полумесяца, шикарный торговый центр и поле для гольфа, граничащее с хлипкими лачугами самой большой фавелы города — Росинья. Люди наслаждались воскресным отдыхом на пляже, но я увидел все местное великолепие лишь краем глаза. Потом мы снова карабкались на шоссе, прижатое к скале над обрывом. Солнце поднималось все выше, мы приближались к 30-километровой отметке. Потом мы опять спускались, теперь уже к пляжу Ипанема. Певица Аструд Жилберту не соврала, здесь действительно несметное количество девушек, "высоких, загорелых, молодых и красивых" (цитата из песни The Girl from Ipanema — **МН**). А я невысокий, бледный, старый и потный, но я постарался выпятить грудь и чуть ускориться. Отдыхающие приветствовали нас радостными криками, но грудь моя уже выпячивалась не очень. К тому времени как я преодолел мыс Арпоабор и выполз на Копакабану, стрелка термометра уже достигла 27 градусов (а июль в Рио — разгар зимы вообще-то)...

И вот мы в том месте, с которого я начинал свой рассказ. Сознание плывет, отмечая только крупные детали вокруг. Вот впереди маячит гора Сахарная голова. Вот я пробегаю тунель в Ботафого. Выбегая на свет, я вижу яхты, покачивающиеся на волнах огромного залива Гуанабара. Слева вдалеке виднеется статуя Христа... Я собираю волю в кулак, чтобы

АНАТОМИЯ МАРАФОНА

Что эти 42,195 км сделают с твоим телом

1. 8 КМ

ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ

Первый прилив адреналина уже прошел (из-за него ты, возможно, бежал быстрее, чем нужно). А сейчас вступают в действие обезболивающие, которые твой организм сам и вырабатывает. Тебя ждет т.н. эйфория бегуна. Наслаждайся моментом.

2. 15 КМ

СУДОРОГИ

"Плюс-минус на этой отметке в любой момент могут начаться легкие судороги, — говорит Чарли Педлар, физиолог из English Institute of Sport, — мы не до конца понимаем, почему это происходит. Короткий стретчинг поможет снять проблему".

3. 29 КМ

"МАРАФОНСКАЯ СТЕНА"

На этом этапе твои запасы гликогена будут исчерпаны — у организма в буквальном смысле кончится топливо. "Эйфория бегуна" давно прошла, и организм пытается заставить тебя остановиться, потому что теперь ему придется поедать самого себя, а это приведет к повреждениям мышц.

4. 35 КМ

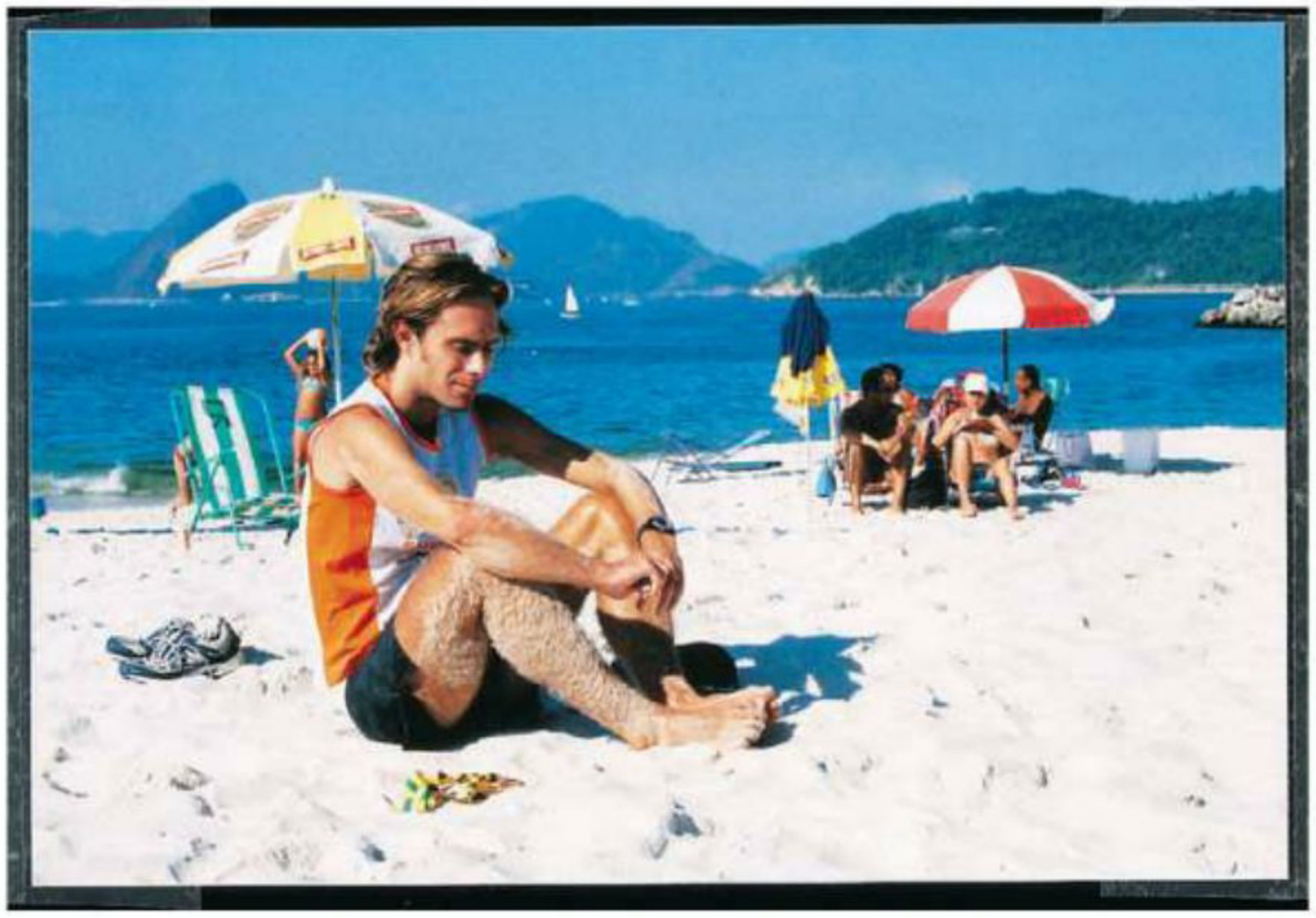
БОЛЬ В СУСТАВАХ

Большинство бегунов начинает испытывать дискомфорт после 30 000–35 000 шагов. Это неудивительно, поскольку в течение всего марафона твои суставы получают суммарную нагрузку в 4 миллиона килограммов — это масса 1000 африканских слонов.

5. 42,195 КМ

ТЫ СТАЛ МЕНЬШЕ

"После таких нагрузок на все тело до финиша марафонцы добегают в среднем на 2 сантиметра ниже ростом", — утверждает Педлар. Не волнуйся, карликом в цирке работать не придется — твой рост восстановится после одной ночи сна.



преодолеть парк Фламенго и выйти на финишную прямую.

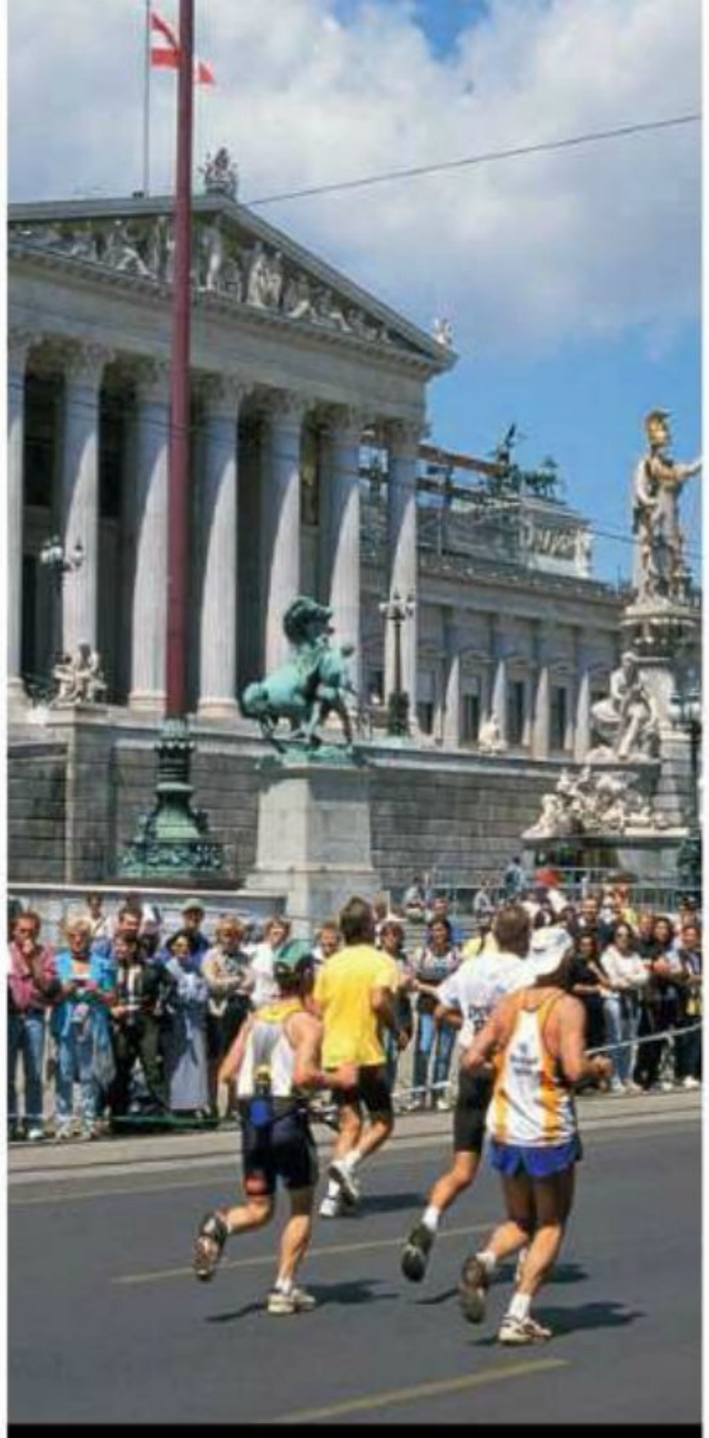
До финиша остается около километра, и я все еще “карабкаюсь на стену”. Между мной и финишем стоят Гималаи боли и неуверенности в себе. Я никогда в жизни ничего не хотел так сильно, как сейчас — остановиться и сесть. В моем мозгу нет ничего, кроме “левой-правой-левой-правой”... Ну, я уже рассказывал. В такие моменты ты узнаешь о себе что-то новое. Я узнал, что: а) тренироваться надо было больше и б) что я не сдамся. Я собираю остатки мужества — удивительно, как воля может заменить силу в движении вперед. Мне даже удается посмотреть на часы. Уже не укладываюсь в запланированные 3,5 часа, но это не важно. Важно лишь добраться до финиша.

ПРЫЖОК В ВЕЧНОСТЬ

Я стараюсь обмануть свое отчаяние, не думая о том, сколько осталось до финиша, и намечая себе только видимые цели. “Только добегу до того кустика, а там видно будет... А теперь вон до того поворота...”

И вон, далеко впереди, уже маячит заветная линия. Впервые за последние 40 минут душевных мук я твердо знаю, что смогу дотянуть до конца. Я даже делаю еле заметный рывок перед самым финишем. Итоговое время — 3 часа, 37 минут и 45 секунд. Это конец. И кажется, мне тоже.

Мои ноги можно подавать с мороженым на детском празднике. Спотыкаясь, я подхожу забрать свою медаль (тут каждому, кто добежал, дают медаль — считаю, это справедливо) и затем ковыляю к своей семейной “группе поддержки”, которая явно очень беспокоится за своего пошатывающегося мужа. Я прислоняюсь к дереву и жадно жую батончики мюсли. Через десять минут у меня появляются силы, чтобы доползти до палатки, где работает массажист. После процедуры я падаю прямо на песок пляжа Фламенго. Снимая носки, я испытываю эйфорию. Я погружаю пальцы ног в песок, смотрю на бухту Гуанабара и, несмотря на истощение, боль и натертые потной майкой мозоли на сосках, чувствую невероятное, чистейшее удовлетворение от победы. ■



МИР БОЛИ

Слишком долго ждать следующего Maratona da Cidade do Rio de Janeiro? Есть и другие даты, и другие города.

20.10.2013
Амстердам, Нидерланды
Регистрация до: 29.09.2013
Детали на: tcsamsterdammarathon.nl

10.11.2013
Ницца – Канны, Франция
Регистрация до: 31.10.2013
Детали на: www.marathon06.com

24.11.2013
Сан-Себастьян, Испания
Регистрация до: 21.11.2013
Детали на: maratondonostia.com

13.04.2014
Вена, Австрия
Регистрация до: 28.03.2014
Детали на: vienna-marathon.com

31.05.2014
Стокгольм, Швеция
Регистрация до: 15.02.2014
Детали на: stockholmmarathon.se

Золотое время для карты Gold от American Express®

Оформите карту и накопите баллы на осенние каникулы в Европе!

Для получения авиабилета достаточно совершить обычных покупок по карте American Express® Gold на сумму 150 000 рублей*. Выбирайте авиабилет или другие вознаграждения в обмен на баллы, накопленные с бонусной программой Membership Rewards®.

8 800 200 0091 **www.americanexpress.ru, www.rsb.ru**

Русский Стандарт БАНК

* Сроки Акции с 10.09.2013 по 10.12.2013 года. Подробнее об Акции, организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайтах www.americanexpress.ru и www.rsb.ru. ЗАО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия Банка России № 2289 выдана бессрочно 19 июля 2001 года. American Express является зарегистрированной торговой маркой компании American Express в России и используется ЗАО «Банк Русский Стандарт» на основании лицензионного договора. Реклама.

AMERICAN EXPRESS MEMBERSHIP REWARDS

БУДЕТ

28 ОКТЯБРЯ – 10 НОЯБРЯ

КАЙТ/ВИНД/СЕРФ-ФЕСТИВАЛЬ MAURITIUS KITE JAM

Если ты спишь и видишь, как бы покататься на волнах, послушать хорошую музыку и вообще отлично провести время — просыпайся и собирайся на остров Маврикий в Индийском океане. В этом году там пройдет международный фестиваль, на который съедутся любители виндсерфинга из Австралии, Германии, Испании, России и других стран. Будут и именитые гости: например, двукратный чемпион мира по кайтбордингу в дисциплине “вейв” Джейсон Поляков, австралиец Кеахи де Абоитис и восходящая звезда кайтбординга в дисциплине “фристайл” испанец Лиам Уэйли.

Местечко Ле Морн будет шуметь целых две недели: готовятся вечеринки под открытым небом, открытый же кинотеатр, пляжный волейбол, утренние и вечерние йога-классы и DJ-сеты. Ах да, и насчет спортивной программы: будь готов увидеть фристайл-шоу Kite Battle, соревнования по кайту среди любителей Vivax Fun Race, а также многочисленные мастер-классы по кайт- и виндсерфингу. В конце концов, не страшно, если на доске по волнам ты еще никогда не рассекал: здесь тебя этому научат профессиональные инструкторы.

БЫЛО

21 ИЮЛЯ

MOSCOW CITY RACING

Автомобильное шоу у стен Кремля в этом году получилось самым масштабным за все шесть лет его существования. В показательных заездах по центру Москвы приняли участие пять команд “Формулы-1”, а также гонщики самых популярных кузовных и раллийных серий — DTM и WRC. Дождь не помешал промчаться по Кремлевской набережной Дженсону Баттону (Vodafone McLaren Mercedes), Давиде Вальсекки (Lotus F1 Team), Хейкки Ковалайнену (Caterham F1 Team), Максу Чилтону (Marussia F1 Team) и Камуи Кобаяси (Scuderia Ferrari). Последний пощекотал зрителям нервы: на одном из поворотов японский гонщик влетел в ограждение, не оставив и шанса своему болиду. К счастью, сам Кобаяси не пострадал.

Что касается кузовного чемпионата DTM, на Moscow City Racing он был представлен впервые. Заводские команды Audi, Mercedes и BMW представляли пилоты Майк Рокенфеллер, Энди Приоль, Ральф Шумахер и наш соотечественник Виталий Петров. Отличное шоу показал каскадер Терри Грант: британец способен управлять автомобилем, находясь у него на крыше, а то и вовсе рядом с ним. Острых ощущений зрителям добавили своими трюками участники Nitro Circus, одного из самых экстремальных автошоу в мире.

Организаторы Moscow City Racing благодарят партнеров мероприятия — компании “Лаборатория Касперского”, МТС, Nissan, Rexona, Dell и Mobil 1, которые помогли привезти формульные команды на шоу.

БЫЛО

20–21 ИЮЛЯ

ADRENALIN GAMES SUMMER 2013

Важное событие в мире экстремального спорта: международные соревнования Adrenalin Games Summer 2013 прошли в этом году на одной из самых модных площадок Москвы — в Парке Горького. Организаторы выстроили отличную площадку и ввели систему электронного судейства. Меряться силами съехались лучшие скейтеры и bmx-райдеры из Америки, Европы и России, но подвела погода: почти все время шел дождь. Солнце выглянуло только на квалификации в полуфинал, зато заждавшиеся погоды спортсмены показали себя во всей красе. Итак, в полуфинал прошли 45 человек: 21 по дисциплине skate, и оставшиеся 24 представляли bmx. Среди последних так и не удалось выявить лучших — все из-за проливного дождя. Чуть больше повезло скейтерам, они успели откатать свое. Немец с казахскими корнями Алекс Мизуров взял бронзу, второе место занял Томас Винтер из Чехии, а победа осталась за бразильцем Келвином Хефлером.

28 СЕНТЯБРЯ – 6 ОКТЯБРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ГОРУ АРАРАТ (5137 М)

Покорить гору, тем более такую, как Арарат, — задача не для домашних неженок. Если давно задумывал что-нибудь подобное, но не знал, с чего начать, — этот поход отлично подходит для первого раза. В техническом плане подъем на вершину Арарата не очень сложен. Путь лежит через некрутые склоны, а отсутствие ледопадов с трещинами позволяет использовать минимум альпинистского снаряжения. Впрочем, не расслабляйся, высота в 5 тысяч метров — это тебе не на крыльцо подняться. Предварительно стоит подготовить организм к таким нагрузкам, а в ходе подъема придется прислушиваться к советам гида. Зато прекрасный вид на просторы Турции и Армении тебе гарантирован. Ищи подробности на mhadventure.ru.

БУДЕТ

БУДЕТ

28 СЕНТЯБРЯ – 13 ОКТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО СЕРФИНГУ – 2013

Бороться за главный отечественный трофей российские серферы отправятся в этом году в Сочи. Состязания по серфингу подобного уровня в этом городе будут проходить впервые. Спортсменам предстоит сразиться в трех дисциплинах (шортборд, лонгборд и бодиборд), победители разделят призовой фонд в 100 тысяч рублей. Кстати, еще не поздно подать заявку на участие. Если соберешься — пиши письмо на surffederation@gmail.com или оставляй заявку на сайте Российской федерации серфинга surffederation.com.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР*

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

25–32 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ДЮЖАЯ ТЯГА

Если последние 6 месяцев ты не сачковал, а регулярно с полной отдачей занимался по нашей программе, значит, ты готов стать по-настоящему сильным.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Четвертая часть годовой программы тренировок МН направлена на максимальное развитие именно этого твоего качества — силы. Не волнуйся, мы подобрали упражнения, учитывая тот факт, что ты тренируешься дома. Больших весов на штанге не будет — паркет не пострадает. Чтобы усилить эффект от силовых упражнений, ты будешь тренировать еще и скоростные качества (но в меньшем объеме, чем силовые), а вот от развития выносливости в эти 2 месяца ты отдохнешь.

*Это четвертая часть годовой программы тренировок в домашних условиях для комплексного развития двигательных качеств. Первые три части ищи на mhealth.ru.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТРЕНИРОВКИ ОТПУСКАЮТ

Решил сделать перерыв в развитии основных двигательных навыков? Нет проблем. Наша программа предусматривает 2 двухнедельных перерыва на полное физкультурное безделье, главное, бери тайм-аут на стыке двух этапов, а не посередине одного из них. Если так случилось, что ты приболел в разгар тренировок, по выздоровлении этап придется начать сначала независимо от того, когда на тебя напала хворь, — в его начале, середине или ближе к концу.

ДЕЛАЙ ТАК

1 Режим тренировок не меняется — ты занимаешься 3 раза в неделю, отдых между тренировками — 1 день. Например, “Тренировка 1” — по понедельникам, “Тренировка 2” — по средам, “Тренировка 3” — по пятницам. Первые 2 занятия на неделе ты будешь стараться работать с максимально большими весами, а на третьем сосредоточишься на максимальной скорости выполнения упражнений.

2 Выходные посвяти акцентированному восстановлению с помощью плавания, бани, массажа и отдельной тренировки гибкости. Упражнения для последней возьми из 1-й и 2-й частей годовой программы. Учти, в эти 2 месяца тебе следует избегать активных и травмоопасных игр вроде футбола или баскетбола, а также продолжительных кроссов. На фоне выраженных силовых нагрузок твои суставы становятся более уязвимыми.

3 Рабочий вес подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов в упражнении, тем больше рабочий вес.

4 Паузы отдыха между подходами всех упражнений “Тренировки 1” и “Тренировки 2” — до полного восстановления. В упражнениях 1, 2, 4 и 5 “Тренировки 3” отдых между подходами — 45–60 сек., сами упражнения выполняются в скоростном взрывном режиме. Отдых между подходами в упражнениях 3, 6, 7 и 8 “Тренировки 3” — до полного восстановления.

5 В программе используются следующие обозначения:
“МАКС П” — выполни как можно больше повторов.
“ПМ” — подход, состоящий из 1 повтора. Вес — одноповторный максимум, т.е. тот, который ты можешь выжать с правильной техникой не больше 1 раза.
“2ПМ” — 1 подход, два повтора. Вес — двухповторный максимум.

ТРЕНИРОВКА 1 СИЛА

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Фронтальные приседания*	4*4	4*3	4*2	2ПМ	4*(2/6/2/6)	4*(1/5/1/5)	4*(4/2/4/2)	ПМ
2. Приседания на одной ноге с касанием пола коленом	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	3*10
3. Жим штанги лежа*	6*4	6*3	6*2	2ПМ	4*(8/3/8/3)	4*(6/2/6/2)	4*(4/1/4/1)	ПМ
4. Жим гантелей на горизонтальной скамье	2*20	2*15	3*12	1*30	3*10	4*8	3*10	2*20
5. Подтягивания обратным хватом*	5*6	6*5	4*8	2*МАКС П	3*(8/6/4)	3*(6/4/4)	3*(4/4/12)	3*МАКС П
6. Подъем штанги на бицепс обратным хватом	1*20	1*20	1*20	2*8	1*30	1*30	1*20	2*8
7. Турецкий подъем со штангой	3*8	3*8	3*8	2*15	3*6	3*6	3*6	2*15

ТРЕНИРОВКА 2 СИЛА

1. Рывковая тяга с подставки	4*6	5*5	6*4	3*3	5*5	5*5	6*3	2*2
2. Гиперэкстензии на фитболе с гантелями	2*20	2*20	2*20	1*30	1*30	1*30	1*30	1*30
3. Подъем гантелей на грудь + Швунг**	4*3(1+3)	4*3(2+4)	3*5(1+2)	3*5(2+3)	4*2(1+1)	4*2(3+1)	3*3(4+1)	3*3(5+1)
4. Тяга штанги в наклоне с подставки	4*8	4*6	3*10	3*12	4*6	4*5	6*4	6*6
5. Треугольный жим с гантелями	2*12	2*10	3*8	4*6	4*8	4*6	5*5	3*10
6. Отжимания на гантелях	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П
7. Боковые наклоны с гантелью	3*8	3*10	3*12	2*20	3*6	3*8	3*10	2*20

ТРЕНИРОВКА 3 СКОРОСТЬ

1. Приседания с гантелью с паузой внизу	5*2	5*2	7*2	7*2	8*2	8*2	10*2	10*2
2. Тяга штанги до коленей + Высокая тяга**	4*2(2+5)	4*2(2+5)	6*2(1+3)	6*2(1+3)	3*3(3+3)	3*3(3+3)	2*3(4+4)	2*3(4+4)
3. Подъем таза со сгибанием голени на фитболе	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
4. Отжимания от пола с хлопком	8*3	8*3	10*3	10*3	10*2	10*2	12*2	12*2
5. Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди	4*2	4*2	5*3	5*3	6*2	6*2	7*3	7*3
6. Пугало с гантелями сидя	2*20	2*20	3*15	3*15	3*12	3*12	3*10	3*10
7. Жим книзу с амортизатором	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	10*8	10*8	10*10	10*10
8. Боковая планка с ротацией	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П

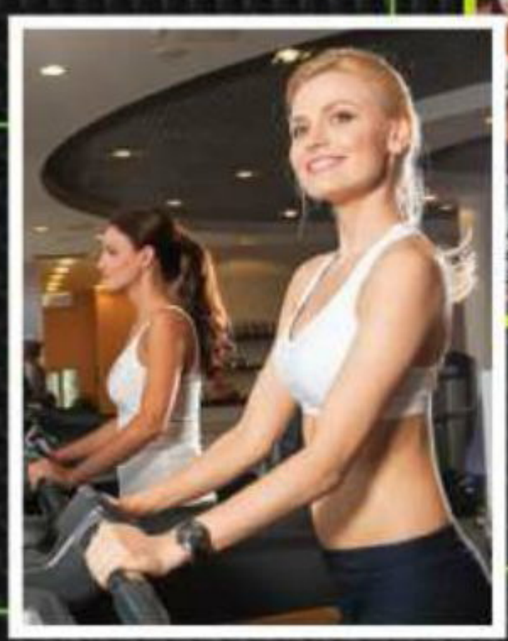
*На 5, 6 и 7 неделе от подхода к подходу меняется количество повторов, а следовательно, и рабочий вес (в случае, когда упражнение выполняется с собственным весом, меняется только число повторов). Причем в 3-м и 4-м подходах рабочий вес должен быть меньше, чем в 1-м и 2-м подходах, на 5–10%.

**Выполняй эти комбисеты по схеме "серия-раунд". Раунд — это нужное число повторов первого упражнения плюс нужное число повторов второго упражнения. Количество раундов в одной серии задано, число серий тоже указано (к примеру, 4*2 (2+5) — это четыре серии по два раунда). В каждом раунде 2 повтора первого упражнения и пять — второго). Отдыха между повторами и между раундами нет, отдышаться можешь только между сериями.

УЛУЧШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

x·fit
FITNESS CLUBS

бодрящая вода бассейна и восстановление сил в финской сауне, турецком хаммаме и в русской бане



салон красоты & SPA, солярий, парикмахерские услуги, профессиональный массаж

залы групповых программ - эффективные нагрузки для любого уровня подготовки

функциональный тренинг по системе SMART FITNESS

персональные тренеры – гарантия высоких результатов и безопасности занятий

тренажерные залы, сайкл-студии, кардиозалы – элитное оборудование для лучших результатов твоих тренировок

зона с рингом для занятий и подготовки к «боям», фан-клубы по разным видам единоборств

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Федеральная сеть фитнес-клубов X-FIT
www.xfit.ru | xfit-pro.ru
Круглосуточная горячая линия 8 800 333-5252

Фитнес-клубы X-FIT с морским бассейном в Москве:
Алтуфьево, Динамо, Кунцевская, Фрунзенская

X-FIT с бассейном в Москве: Марьино, Нагатинская, Отрадное, Парк Победы, Речной Вокзал, Чистые Пруды

X-FIT в других городах:
Санкт-Петербург, Волгоград, Воронеж, Казань, Краснодар, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Самара

X•MOTION 2013
ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЕТИ X•FIT

23-25 НОЯБРЯ
МОСКВА, ВВЦ

Три дня спорта и драйва на крупнейшем фитнес-фестивале – для тебя, если ты выбираешь долгую и качественную жизнь!

ЭТО ФИТНЕС-СОБЫТИЕ ТЫ НЕ ПРОПУСТИШЬ!

- Пройди мастер-классы от международных фитнес-гуру
- Попробуй тренировки по новейшей системе SMART FITNESS
- Обучись ноу-хау у экспертов X-Fit

Он-лайн регистрация уже открыта на сайте XFIT-PRO.RU

Фронтальные приседания

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Поставь ступни чуть шире плеч, немного согни ноги в коленях, выпрями спину и помести штангу на передние дельты. Подними грудь и чуть подай таз назад **(А)**. Не отрывая пяток от пола, глубоко присядь **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Упражнения выполняет Александр Михейченков, мастер-тренер World Class "Город Столиц", КМС по пауэрлифтингу

Приседания на одной ноге с касанием пола коленом

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую ногу согни в колене и оторви от пола. Руки держи перед собой **(А)**. Сгибая опорную ногу, аккуратно опустись в присед и постарайся легко коснуться пола коленом левой ноги **(Б)**. Тут же вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.

Важно Для облегчения упражнения можешь опираться руками об опору.

Жим штанги лежа

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьми штангу хватом шире плеч. Помести снаряд над собой на прямых руках **(А)**. Не разводя лопаток, опусти штангу на грудь **(Б)**. Мощно выжми ее в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях. Сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьми в руки гантели и помести их над собой, развернув грифы в одну линию **(А)**. Разводя руки в стороны, опусти гантели по бокам от груди так, чтобы предплечья были все время параллельны друг другу **(Б)**. Выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч, ладони развернуты на себя **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Подъем штанги на бицепс обратным хватом

Мышцы: бицепсы, предплечья

Встань прямо, ступни на ширине плеч, спина прямая. Возьми штангу хватом сверху и опусти ее перед собой, чуть согнув руки в локтях **(А)**. Не помогая себе корпусом, подними снаряд к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

ИСПЫТАЙ ЭНЕРГИЮ И СИЛУ ВОЛОС.

Реклама

niveamen.ru

Турецкий подъем со штангой

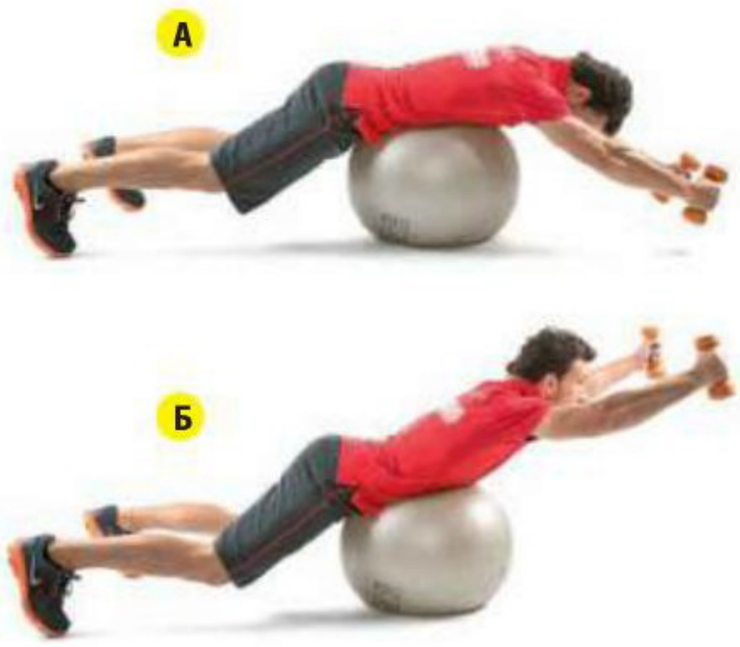
Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, согнув ноги в коленях и закрепив ступни под надежной опорой. В руки возьми штангу и держи у груди средним хватом **(А)**. Синхронным, мощным, но осторожным движением подними корпус вверх, одновременно выпрямляя руки со штангой. В конечной точке снаряд должен находиться строго у тебя над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Гиперэкстензии на фитболе с гантелями

Мышцы: разгибатели позвоночника, трапециевидная

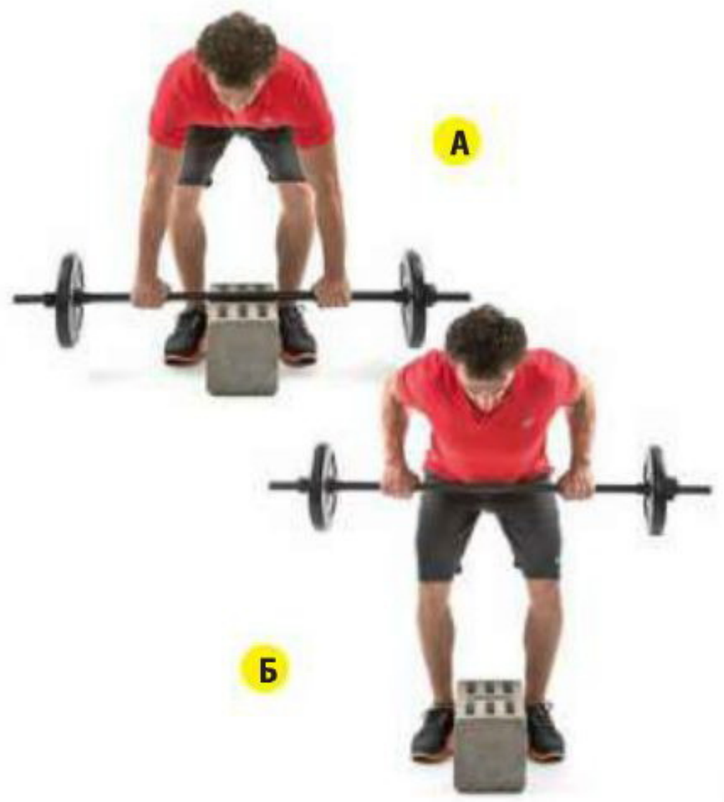
Ляг животом на фитбол, взяв в руки легкие гантели. Ноги чуть согни в коленях и поставь на мыски, расположив их шире плеч. Руки с гантелями выпрями перед собой, развернув ладони одну на другую **(А)**. Стараясь не отрывать живот от мяча, подними гантели чуть выше головы **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Тяга штанги в наклоне с подставки

Мышцы: широчайшие, средняя часть трапециевидной, задняя часть дельтовидных

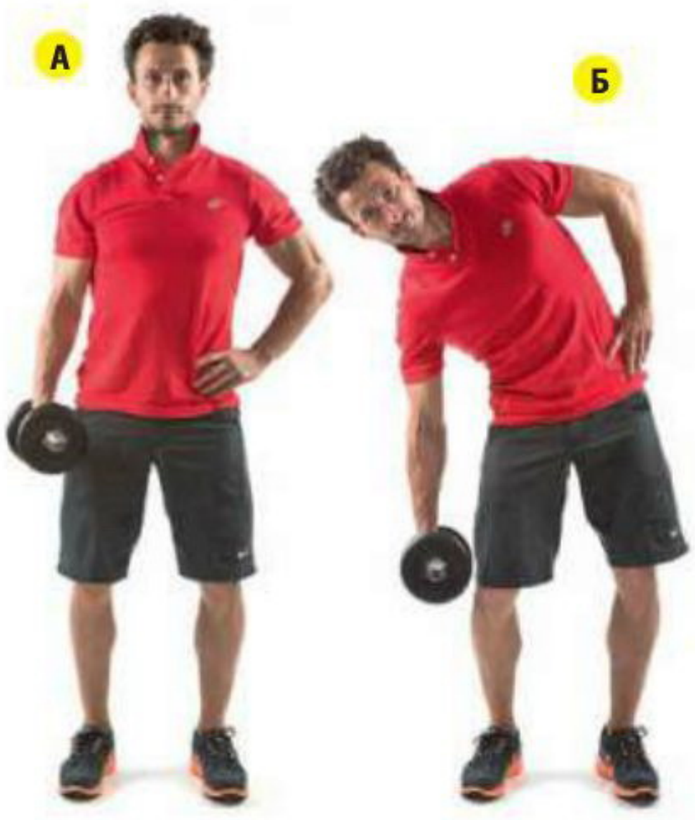
Поставь штангу серединой грифа на подставку такой высоты, чтобы диски штанги находились в 5–10 см от пола. Чуть согни ноги в коленях, выпрями спину и наклонись вперед. Возьмись за штангу хватом сверху чуть шире плеч **(А)**. Сведи лопатки и подтяни гриф штанги к поясу **(Б)**. Аккуратно верни штангу на подставку и повтори.



Боковые наклоны с гантелью

Мышцы: косые живота, разгибатели позвоночника

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину плеч. В правую руку возьми гантель, левую помести на пояс **(А)**. Наклонись вправо и опусти гантель до колена **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и повтори все в другую сторону, сменив руку.



Отжимания на гантелях

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Встань в упор лежа, поставив руки на гантели как на фото. Ноги держи в одну линию с корпусом **(А)**. Согни руки в локтях и опустись как можно ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Рывковая тяга с подставки

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, широчайшие, трапециевидная

Поставь штангу центром грифа на уже знакомую тебе подставку. Поставь ступни на ширину таза, чуть развернув мыски наружу. С прямой спиной наклонись и возьмись за штангу очень широким хватом **(А)**. Мощно распрямив корпус, подними штангу **(Б)**. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.

Важно Не сгибай руки и не своди лопатки на протяжении всего подхода.

Треугольный жим с гантелями

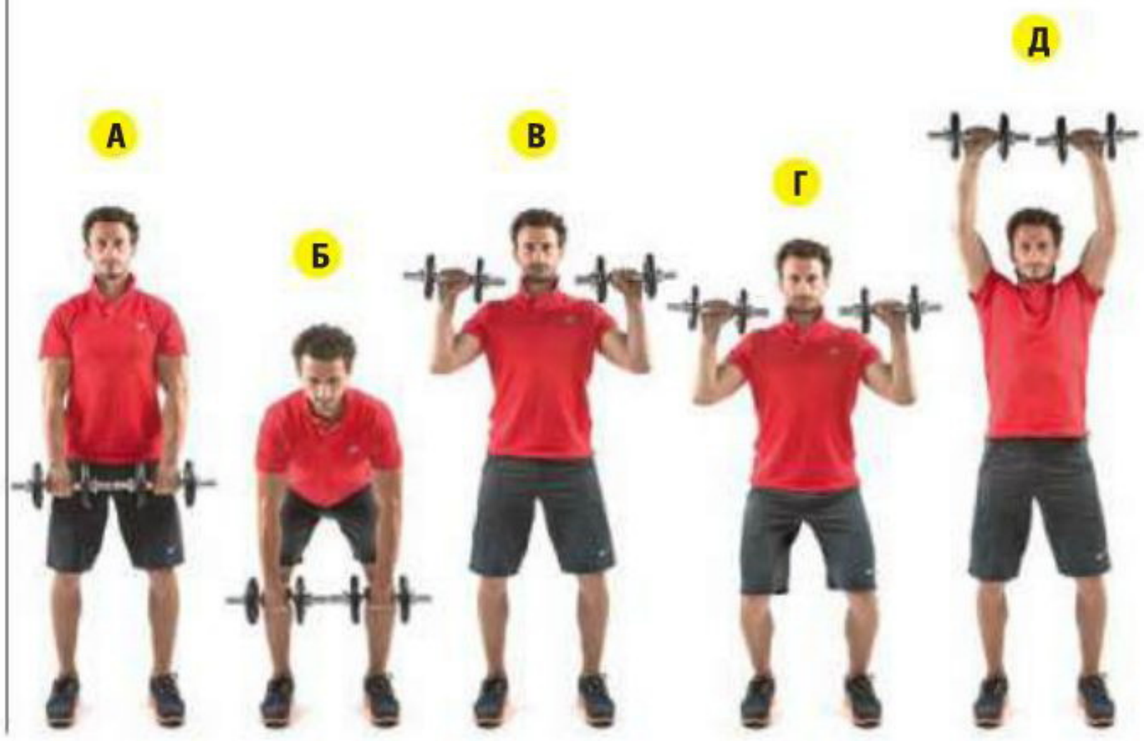
Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Ляг на лавку, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув ладони одну на другую **(А)**. Согни руки в локтях и опусти гантели к корпусу, словно делаешь жим узким хватом. Ладони держи в исходном положении **(Б)**. Теперь, сохраняя трицепс напряженным, а угол в локте неизменным, опусти гантели назад за голову **(В)**. Повторяя все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Выполни с начала нужное количество раз.

Подъем гантелей на грудь + Швунг

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор

Встань прямо, поставь ступни на ширину плеч, немного согни ноги в коленях. Возьми в руки гантели и опусти перед собой, развернув ладони назад **(А)**. Сохраняя спину прямой, наклонись вперед и опусти гантели чуть ниже коленей **(Б)**. Мощно разогни корпус и забрось гантели к плечам **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Закончив выполнять подъем на грудь, останься в положении “гантели у плеч” и чуть согни ноги в коленях **(Г)**. Помогая себе ногами, вытолкни гантели над головой **(Д)**. Мягко верни их к плечам и повтори нужное количество раз.



DRYDRY®

Эффективное
средство
от обильного
потоотделения

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ ДО 7 ДНЕЙ

*по данным клинического исследования
ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия»
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань.

сделано в Швеции
спрашивайте в аптеках города
www.dry-dry.ru

реклама

Приседания с гантелью с паузой внизу

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Возьми двумя руками расположенную вертикально гантель под диск и поставь ноги на ширину плеч. Чуть согни ноги в коленях, выпрями спину **(А)**. Глубоко присядь, сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды. Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга штанги до коленей + Высокая тяга

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, дельтовидные, разгибатели позвоночника

Поставь штангу на пол и подойди к ней вплотную. Ступни поставь на ширину таза, чуть прогни спину, согни ноги и наклонись вперед, взявшись за гриф **(А)**. Отталкиваясь ногами от пола, вытяни штангу до уровня коленной чашечки **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды. Верни штангу на пол. Повтори нужное количество раз. Завершив все повторы тяги до колен, поставь штангу на пол **(В)**. Мощно выпрямляя корпус и ноги, вырви штангу вверх до уровня груди **(Г)**. Мягко верни снаряд на пол и повтори.

Подъем таза со сгибанием голени на фитболе

Мышцы: ягодицы, разгибатели бедра и позвоночника

Ляг на спину, поставив почти прямые ноги пятками на фитбол. Руки разведи в стороны, ладони направь вниз **(А)**. Напрягая ягодицы, оторви таз от пола, поднявшись как можно выше **(Б)**. Теперь, не останавливаясь и не опуская таза вниз, согни ноги в коленях и подкати фитбол к себе **(В)**. Повторяя все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.

Отжимания от пола с хлопком

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч. Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу **(А)**. Быстро оттолкнись от пола и, пока находишься в воздухе, успей хлопнуть в ладоши **(Б)**. Приземлись на пол и сразу же опустись вниз, начав следующий повтор.

Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Возьмись за штангу хватом чуть шире плеч и помести снаряд над собой **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гриф на нижнюю часть груди **(Б)**. Не расслабляясь, выдержи в нижней точке двухсекундную паузу. Мощно выжми штангу и вернись в исходное положение. Повтори.

Пугало с гантелями сидя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча

Сядь на лавку, взяв в прямые руки гантели. Соедини колени и ступни, ладони разверни назад **(А)**. Подняв локти, вытяни гантели до уровня груди **(Б)**. Не опуская плеч, разверни предплечья наружу **(В)**. Произвольным образом опусти гантели вниз и вернись в исходное положение. Повтори.

Жим книзу с амортизатором

Мышцы: трицепсы

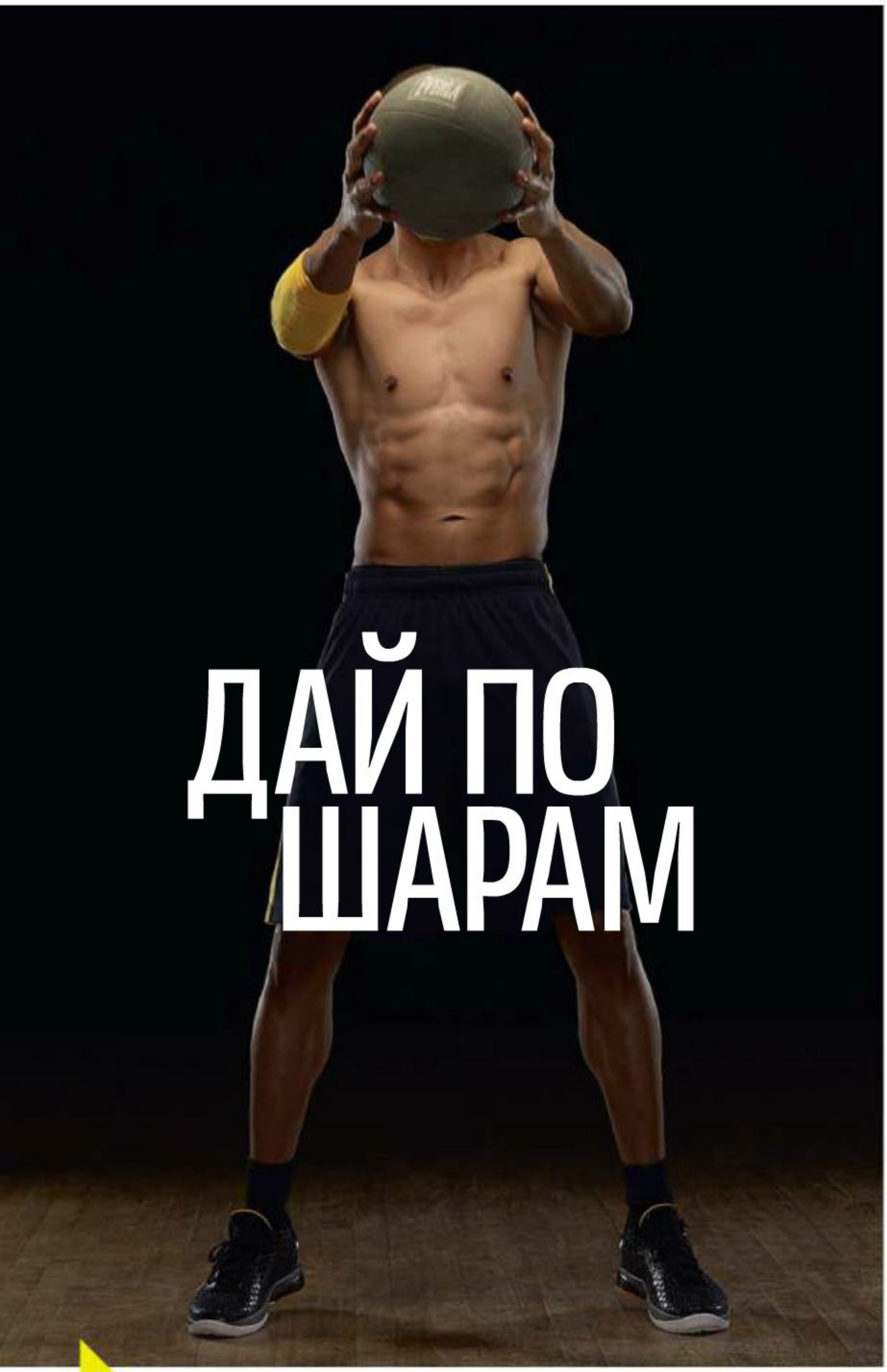
Прикрепи амортизатор (или несколько амортизаторов, если тебе мало нагрузки) к перекладине. Обопрись руками о получившуюся петлю, прижми локти к себе, чуть согни ноги в коленях и немного наклонись вперед **(А)**. Не допуская движений корпусом, полностью разогни руки в локтях **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Боковая планка с ротацией

Мышцы: кор полностью

Ляг на бок, поставив правое предплечье на пол так, чтобы локоть находился под плечевым суставом. Ступни поставь одну на другую, выведи ноги и тело в одну линию. Левую руку подними над собой **(А)**. Плавно повернись вправо, поместив правую руку под себя **(Б)**. Развернувшись в обратную сторону, вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и повтори в другую сторону.

ARTSOUND
TROPHY
Подробности на www.artsound.ru
ПРОКАЧАЙ СВОЮ ТАЧКУ
ЛЕГЕНДАРНЫМ ЗВУКОМ
ОТ «ART SOUND»
И УЧАСТВУЙ В ЖАРКОЙ ГОНКЕ
ЗА КРУТЫМИ ПОДАРКАМИ!
Art Sound is registered trademark of Audio Art Group USA *РЕКЛАМА
ALCOM
Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел.: +7(495) 249-04-36
WWW.ARTSOUND.RU



ДАЙ ПО ШАРАМ

ВОПРОС **Друзья-шутники на день рождения подарили медбол. Подскажите, как с ним лучше тренироваться, чтобы спортивный снаряд не лежал дома зря.**

Алексей

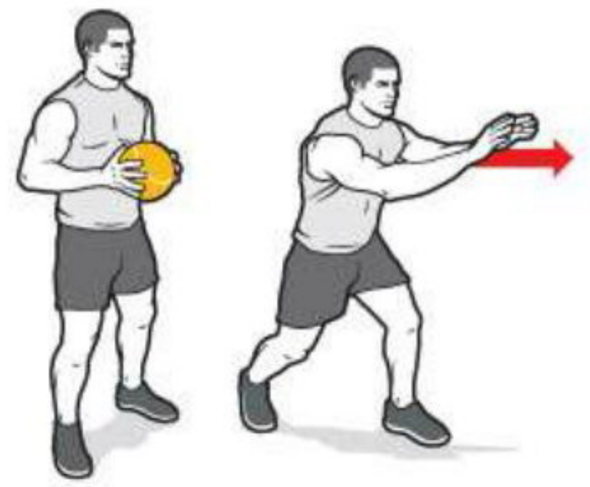
ОТВЕТ **Попробуй пару раз в неделю выполнять комплекс упражнений с медболом от известного тренера Дэна Джона (США). Эта тренировка накачает все твое тело (основной упор на мышцы кора), а также повысит выносливость и координацию. Кроме медбола весом 7-8 кг тебе понадобится прочная стена.**

НА ТРЕНИРОВКЕ

Сделай по 20 взрывных повторов каждого упражнения, отдыхая по 1-2 мин. между упражнениями. Чувствуешь, что недобрал нагрузки? Повтори круг еще раз.

1. ПАСС ОТ ГРУДИ

Встань в паре метров от стены, поставив ступни на ширину плеч и подняв медбол к груди. Сделай шаг вперед левой ногой и одновременно кинь мяч в стену от груди, словно даешь баскетбольный пас. Поймай отскочивший от стены снаряд, вернись в исходное положение и повтори движение с другой ноги. Каждый бросок считай за 1 повтор.



2. МЕЖДУ НОГ

Встань спиной к стене, поставив ноги шире плеч. Наклонись вперед и упрись руками в стоящий на полу медбол, оторви мяч от пола на пару см, быстро качни его вперед и тут же с силой метни назад между ног, в стену. Поймай и повтори.

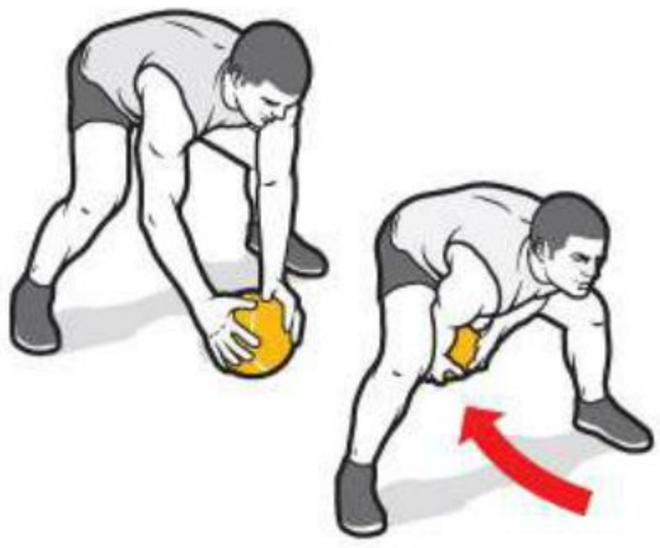


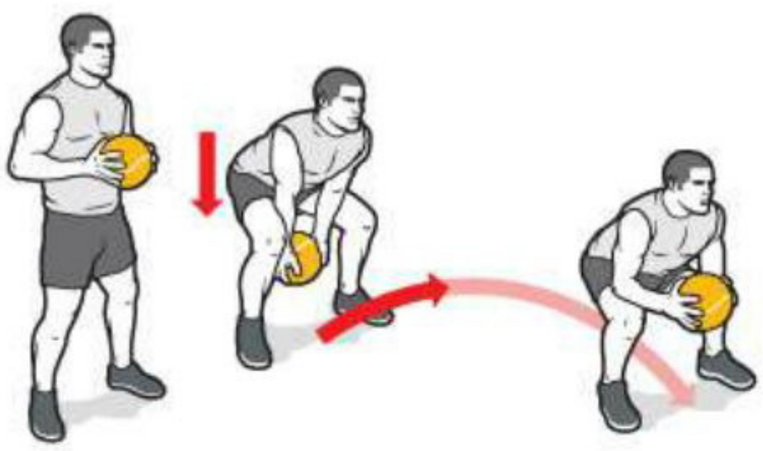
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

3. БРОСКИ ВВЕРХ

Подними медбол к животу, поставь ноги на ширину плеч и выпрями спину. Отводя таз назад, согни ноги в коленях и присядь. Сразу же выпрямись и, отталкиваясь ногами от пола, метни мяч вверх. Не ловя снаряд, позволь ему упасть на землю, подбери и повтори.

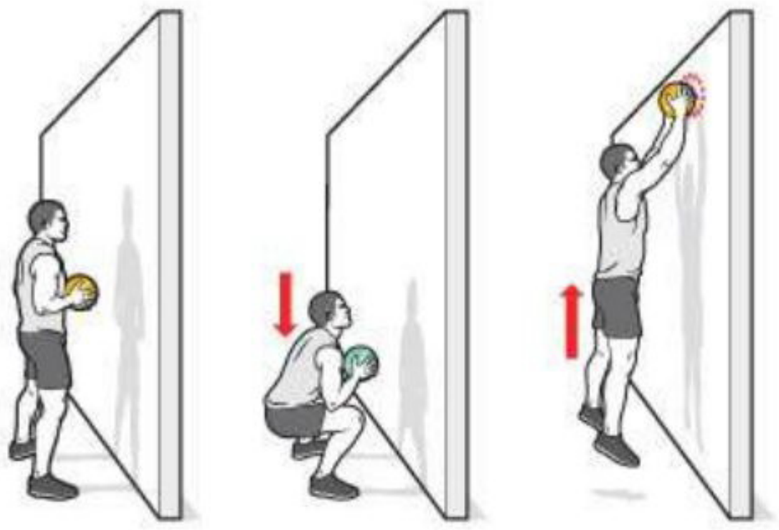
4. ПРЫЖОК ВПЕРЕД

Встань прямо, ноги на ширине плеч, мяч у груди. Отводя таз назад, присядь и качни мяч вниз и назад между ног. Сразу же прыгни как можно дальше вперед, помогая себе энергичным подкидыванием мяча к груди. Приземлившись, не останавливайся, а сразу же продолжи. Один прыжок — один повтор.



5. ВЫПРЫГИВАНИЯ У СТЕНЫ

Встань в метре от стены лицом к ней, мяч держи у груди. Согни ноги, отведи таз назад и присядь. Сразу же выпрямись и подпрыгни как можно выше. В самой высокой точке прыжка коснись медболом стены. Приземлившись, сразу же присядь и продолжи.



НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ОШИБКИ В СТРЕТЧИНГЕ? Я ЗАНИМАЮСЬ УЖЕ 3 МЕСЯЦА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А РЕЗУЛЬТАТА НЕ ЗАМЕЧАЮ.

Сергей

Если нет ошибок с частотой тренировок, а тут ты все делаешь абсолютно верно (ежедневные тренировки — это оптимальный режим), прогресс в стретчинге обычно тормозится из-за недостатка упражнений динамического характера. Так повелось, что для большинства из нас тренировка гибкости — это исключительно статические упражнения, выполняемые на время в пассивном режиме. Однако статические методы зачастую не только не способствуют прогрессу в гибкости но и, случается, даже ухудшают показатели. Недаром в практике наиболее гибких людей — единоборцев или артистов балета — так много внимания уделяется динамическим методам растяжки. Это, например, движения руками или ногами, а также скручивания торса стоя с максимальной амплитудой. В идеале соотношение статических и динамических упражнений в твоем стретчинге должно быть примерно пятьдесят на пятьдесят — как по времени, так и по интенсивности.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

НАЧАЛ ДЕЛАТЬ ЖИМ ЛЕЖА С МОСТОМ, НО ПОСЛЕ ПОДХОДА ЛОМИТ ВЕСЬ ВЕРХ СПИНЫ (ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ И ЛОПАТКИ), АЖ ТЯЖЕЛО РАЗОГНУТЬСЯ. С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО, И ЧТО МОЖЕТЕ ПОСОВЕТОВАТЬ?

Владислав

При освоении любых новых движений, особенно тех, что требуют проявления сразу нескольких двигательных качеств — в данном случае гибкости и координации, организм почти всегда испытывает дискомфортные ощущения той или иной силы. На начальном этапе это совершенно нормально. Однако если подобные ощущения в спине у тебя не уменьшаются после первых 3 тренировок, а лишь нарастают от раза к разу, есть вероятность, что состояние здоровья грудного отдела позвоночника оставляет желать лучшего. В этом случае стоит обратиться к врачу, чтобы выявить и устранить проблему.

МОЖНО ЛИ СУШИТЬСЯ, НЕ СЧИТАЯ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ? ЕСЛИ ДА, ТО КАК?

Вова

Точно подсчитывать калории — как потребленные, так и потраченные, — в принципе и не представляется возможным. Любые (подчеркиваю, любые!) способы это сделать примерны, так как учесть все необходимые переменные для подобного расчета невозможно. Поэтому ведущие спортивные диетологи, такие как Джон Берарди (автор книги Metabolism Advantage Plan), считают, что куда важнее правильно выбирать источники белков, жиров и углеводов. На брокколи или куриных грудках на пару отрастить живот сложно, даже когда не тренируешься. Придерживайся трех принципов, и можешь забыть про подсчет калорий: первый — дробное питание каждые 2–3 часа; второй — подбирай продукты для стола, ищи “чистый белок” и “только медленные углеводы”; третий — с мясом всегда ешь свежие овощи.

КОГДА ДЕЛАЮ ТЯГУ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ИЛИ РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА, ТО В КОНЦЕ ВТОРОГО ПОДХОДА (10–15 РАЗ) ПРАВАЯ РУКА ПОЛНОСТЬЮ ТЕРЯЕТ СИЛУ. ЧТО ТАКОЕ-ТО?

Алексей Черников

Ничего удивительного, у всех людей одна рука, как правило, слабее другой (в твоем случае — либо сама правая рука в целом, либо ее стабилизаторы правильного положения в частности). Но выровнять этот перекос все же следует, если ты хочешь получить гармонично развитое тело. Попробуй временно (на 3–4 недели) сократить длину подходов до 6–8 повторов.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

АНТОН ИВАНОВ, зам. главного редактора

АЛЕКСЕЙ ФЕДОТОВ, продюсер съемки

РОМАН ВОРОПАЕВ, фоторедактор

BRP COMMANDER 1000 LTD

- **Тип:** сайд-бай-сайд
- **Двигатель:** 976 см³, 2-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 85 л. с.
- **Вес:** 584 кг
- **Количество мест:** 2

NEOTERIC HOVERTREK 465LC

- **Тип:** катер на воздушной подушке
- **Двигатель:** 2-тактный
- **Мощность:** 55 л. с.
- **Вес:** 219 кг
- **Количество мест:** 4 (на воде), 7 (на льду)

FUNCRUISER FC1100

- **Тип:** багги
- **Двигатель:** 1083 см³, 4-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 68 л. с.
- **Вес:** 680 кг
- **Количество мест:** 2

ГРЯЗНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

На этом месте должна была быть статья о сексуальных извращениях, но из всего текста цензура пропустила только заголовок. Чтобы хоть он не пропал, мы срочно набрали разной техники для внедорожных развлечений и умчались на ней в лес. Для кого-то такой досуг — тоже извращение, а для нас — почти сексуальный кайф.

ТЕКСТ: РЕДАКЦИЯ МН, ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТОПОРОВ

BRP OUTLANDER 1000 XT

- **Тип:** квадроцикл
- **Двигатель:** 976 см³, 2-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 82 л. с.
- **Вес:** 339 кг
- **Количество мест:** 2

TINGER

- **Тип:** гусеничный вездеход
- **Двигатель:** 812 см³, 3-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 57 л. с.
- **Вес:** 580 кг
- **Количество мест:** 4 (на воде), 5 (на суше)

СЕРГЕЙ ЗУЕВ, редактор

ДМИТРИЙ СИРОТКИН, шеф-редактор цифровых проектов

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, редактор

“БАРХАН”

- **тип:** мотоболотоход
- **Двигатель:** 200 см³, 1-цилиндровый, 2-тактный
- **Мощность:** 16,3 л. с.
- **Вес:** 330 кг
- **Количество мест:** 2

Багги FunCruiser ходит по горизонтали и вертикали

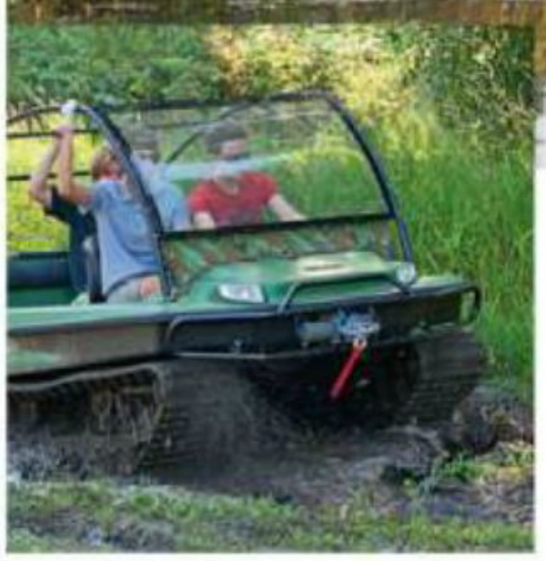
Мужчины и грязь — вечный союз. В детстве мы месим ее сапогами, в юности не раз ударяем в нее лицом, а подкопив денег, покупаем серьезную технику для окончательной победы над бездорожьем. Если ты уже задумывался над такой покупкой, ты знаешь, что выбор огромен и можно годами копаться в характеристиках. Но разве так покупают игрушки? Мы поступили иначе: заехали в Dexter — самый крупный в Москве центр по продаже техники для активного отдыха, — набрали того, что смотрелось наиболее соблазнительно, и отправились в Подмосковье, одно из крупнейших месторождений грязи на Земле.

БАГ БАГГИ

“Это лучший рабочий день в моей жизни”, — пробормотал Серега Зуев, когда к месту тест-драйва стали стягиваться внедорожники с прицепами, на которых блестели вездеходы. Самостоятельно доехать по дорогам общего пользования до нас смог лишь багги FunCruiser FC1100. Он, в отличие от многих других образцов подобной техники, прекрасно чувствует себя на асфальте и без проблем ставится на учет в Гостехнадзоре. Минус один — для управления им нужны права тракториста-машиниста категории А1. Зато в остальном никаких сложностей: на дороге багги шустр (до 120 км/ч!) и понятен в управлении, а если впереди пробка — можно смело свернуть хоть в кювет, хоть в лес. Как рассказал Эдуард Мымрин из компании FunCruiser, как минимум один из его клиентов ездит на таком на работу. И если путь его пролегает по разбитому асфальту, мы его понимаем: FC1100 просто не замечает ям и выбоин — едешь как по автобану. Но все же путешествовать на большие расстояния на багги нам бы не хотелось — для крейсерской скорости мотор нужно держать на высоких оборотах, а это постоянный рев и опасность перегрева.

У нас перегрев случился и на бездорожье. После того как сначала Рома Воропаев, а потом и Антон Иванов по полчаса наматывали круги по горизонтали и вертикали (FC1100 с его низким центром тяжести, отсутствием свесов и зубастыми шинами залезает почти на отвесные стены), багги зашипел и скрылся в облаке белого пара, в который тут же нырнул вооруженный инструментами Эдуард.

Tinger доказывает, что дело гусениц живет и побеждает



ВЕРХОМ НА ГУСЕНИЦЕ

Пока FunCruiser витал в облаках, на сцену вышла тяжелая артиллерия — помесь танка и мотоцикла под названием Tinger. От военной техники у него гусеницы, от двухколесной — руль, при повороте которого одна из гусениц блокируется, и вездеход резко проворачивается вокруг своей оси.

Очень непривычные ощущения от управления дополняются такой тряской, будто сидишь на огромной стиральной машине в режиме отжима. Особенно сильно досталось Сироткину, который был на заднем сиденье в тот момент, когда Иванов зачем-то свернул на участок, рельефом напоминающий стиральную доску. Если отрезать мат, то из сказанного Дмитрием после поездки останутся два слова: “голова” и “отвалилась”.

Подвески у Tinger просто нет, и комфорт зависит от того, по чему ты сейчас едешь. На мягком болотистом покрытии жизнь в салоне наладилась. Еще лучше стало, когда Tinger поплыл (в воде грунтозацепы на

гусеницах работают, как лопасти колесного парохода). От такой универсальности уважения к “танку” резко прибавилось.

ЛЕТУЧИЙ ПЛОВЕЦ

Все в нашем тесте встало с ног на голову: танк плавал, а катер — поехал по суше. Neoteric Hovertrek 465LC на своей воздушной подушке медленно, но верно двигался по полю, напоминая летающую тарелку и будя своим воем спящих в кустах после “охоты” рыбаков.

Как и у Tinger, у Hovertrek руль от мотоцикла, вот только реакции на его поворот диаметрально противоположные. Если гусеничная техника не допускает ни миллиметра скольжения, то воздушная подушка пребывает в постоянном дрифте, и двигаться прямо на ней не проще, чем после 0,7 водки. Зато ты имеешь возможность не обращать внимания на то, что сейчас под днищем: земля, лед, вода — любое покрытие преодолевается без проблем. Главное, чтобы на пути не было горок, — подъемы Hovertrek 465LC даются, только если пассажиры выйдут

Изнанка “подушки”

и подхватят 219-килограммовый катер за специальные ручки по бокам.

Смотреть на Hovertrek лучше издалека — поток воздуха от мотора Hirth 2703, который чаще применяется на легких самолетах, поднимает с земли облака пыли и мелкого мусора. Если рядом окажется девушка в платье, катер не просто задерет подол, но и легко снимет с нее как верхнюю, так и нижнюю одежду. Впрочем, лучше все же прокатить ее внутри, причем по воде, — подушка вздымает вокруг себя мелкие брызги, из-за чего в солнечный день катер движется в окружении радуг. Романтику разрушает только истошный рев мотора и аскетичное убранство салона.

Hovertrek 465LC поднимает ветер, брызги и самого себя

АНАТОМИЯ ЧИСТОТЫ

KOMPRESSOR СИСТЕМА 10 ЛЕТ ГАРАНТИИ

Старый пылесос скрывает в себе только пыль, новый — передовые технологии. Зачем они нужны? Узнай на примере LG KOMPRESSOR.

Пыль состоит из микроскопических частиц. Засосать их может любой пылесос, но удержать в себе — только модель с HEPA-фильтром. У других мелкие частицы пыли просто выбрасываются обратно в квартиру вместе с воздухом, выходящим из аппарата (их можно было заметить в лучах солнца, если уборка проходила в солнечный день). Из-за этой особенности люди, страдающие астмой, после каждой уборки рисковали приступом. LG KOMPRESSOR защищен от утечек пыли: то, что попало в него, в нем и останется, ведь его фильтры удерживают даже частицы менее 0,12 микрон. Прибавь к этому антибактериальную обработку и нейтрализацию запахов, которую дает угольный фильтр. Все это важно для любого человека, думающего о своем здоровье, и вдвойне — для тех, у кого есть маленькие дети. Дополнительный плюс — то, что HEPA-фильтр не требует замены и обычно может служить столько же, сколько и сам пылесос.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Грязная работа в исполнении квадроцикла BRP Outlander 1000 XT

КВАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

Сайд-бай-сайд BRP Commander 1000 LTD — особенно после Tinger и "подушки" — воспринимается как лимузин: кожаные сиденья, магнитола с разъемом под iPhone и USB, возможность подключения навигатора (а еще у BRP существуют и 4-местные варианты "Коммандера").

Внешне "Коммандер" похож на багги, но едет по сравнению с ним как-то натужно — где FunCruiser с его автомобильным мотором Chery взлетает, там построенный на основе квадроцикла сайд-бай-сайд пусть и быстро, но все же карабкается. И это при том, что BRP мощнее — 85 л. с. против 68 у багги.

Существует два варианта работы 1000 LTD, которые зависят от того, какой стороной ключа зажигания он заведен: если черной — скорость до 70 км/ч и реакции острее, если серой — "максималка" опускается до "безопасного" (читай — детского) режима в 40 км/ч.

И к тому, и к другому режиму работы довольно быстро привыкаешь, и хочется более ярких ощущений. В этом смысле квадроцикл Outlander 1000 XT интереснее хотя бы за счет того, что ты ближе к природе и ландшафту. Хотя сначала каждый из нас относился к Outlander настороженно: Антон, Сергей и Арсений вообще несколько первых минут ездили рывками — газ, выполненный в виде рычажка под большим пальцем, требует привыкания.

Зато потом именно "квадрик" реже всего стоял без дела — наездники на нем менялись местами и наматывали круг за кругом: если спереди ты получаешь острые ощущения от управления, то сзади это уже больше похоже на аттракцион, особенно когда в ходе штурма очередного крутого подъема едва не вылетаешь из седла. Единственный минус — жар, которым буквально пышет эта машина.

УТОП, ЗАСТРЯЛ, СЛОМАЛСЯ

К концу нашего теста только два BRP не утратили способность передвигаться. Багги все еще чинили, в "воздушной подушке" в очередной раз закончился бензин (на суше ее аппетит явно выше обещанных 10–15 литров в час и точно превышает возможности двух 22-литровых баков), ну а гусеничный Tinger застрял в камышах, пытаясь спасти терпящий бедствие мотоболотоход "Бархан".

Ты еще ничего не слышал о "Бархане", потому что все время теста сие детище завода им. В.А. Дегтярева пытались вернуть к жизни: после долгого простоя в торговом зале он не хотел заводиться. Когда же его раскочегарили, поступил еще более подло: заплыл на своих шинах низкого давления на середину реки, где заглох и, чтобы от него уже наконец все отстали, слегка притопился. Так началась спасательная операция, постепенно превратившаяся в постановку сказки "Репка".

События развивались так: отправившийся на спасение Tinger успел взять "Бархан" на трос, но застрял сам, а так как добраться до дрейфующего вдали от берега мотоболотохода больше никто не мог, пришлось цеплять тросами расположенный ближе Tinger и, вытаскивая его, тащить заодно и "Бархан".

Outlander, первым пришедший на помощь, с этим делом не справился: второй трос протянули от Commander, однако и им двоим тащить гусеничный вездеход, который к тому времени успел надорвать одну из своих гусениц, оказалось сложновато. К счастью, как раз к жизни вернулся багги, и его подключение к этому "тянут-потянут" оказалось решающим. Освободив технику из тростниково-водно-болотного плена, мы уселись на привал.

BRP Commander прощается с белым цветом

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай National Geographic Россия на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимация
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

ЖЮРИ НА ОБОЧИНЕ

– Моя самая большая боль – "Бархан", – Антон Иванов с досадой посмотрел на трехколесного монстра, вокруг которого наворачивал круги местный рыбак. – Он выглядел как машина из ада, и я очень хотел его оседлать, тем более что и цена у него самая низкая в нашем тесте – 179 250 рублей...

– Вещь, – поддержал Сироткин.

Чтобы дело не дошло до драки, решили голосовать, в результате чего **"БАРХАН" НАБРАЛ 4,2 БАЛЛА ИЗ 10**, а мы перешли к обсуждению **FUNCRUISER**.

– Я долго ждал, пока багги попадет мне в руки, – начал Сироткин, – но у него то тосол бил струей, то еще что-то... Правда, в итоге это было лучшее, что со мной случилось сегодня. Только руль и тормоза хочется доработать.

Катаем "Бархан" за веревочку

– Да, говорят, пока у него не было заднего хода и пониженной передачи, он вообще меньше 100 000 стоил, – продолжил Антон.

– Сейчас у него нет никакого хода, – подключился Зуев.

– Такие вещи должны ездить, а он долго стоял, – Сироткин решил не давать в обиду "Бархан".

– Для меня трициклы – вообще непонятная категория: уже не два колеса, но еще и не четыре, – поморщился Рома Воропаев.

– На двух ты не поплывешь! – заспорили с ним остальные.

– Да, тормозов там почти нет, как и надежности, – согласился Воропаев. – Но все равно, это очень крутая вещь, и 590 000 рублей – нормальная цена, тем более что это топовая версия, а есть более дешевые.

В итоге багги получил **8,2 БАЛЛА** и расколол жюри на две части: тех, кто любит "механику", которой был оборудован испытанный образец, и тех, кто предпочитает "автомат" или "вариатор", как на **BRP COMMANDER.**

– На фоне багги Commander выглядит, как гольфкар, – осудил канадских дизайнеров Сергей Зуев.

– Страшненький, – согласился Иванов. – Но вот вам кое-что пострашнее – 1 169 000 рублей.

– Это полное безумие! – почти хором заныли Сироткин и Воропаев, и дальше обсуждение свелось к двум вопросам: надежности, которую внушает уважаемый в мире этой техники бренд BRP, и цены. **ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА – 6 БАЛЛОВ** и проигрыш братскому **КВАДРОЦИКЛУ OUTLANDER, НАБРАВШЕМУ 7,2 БАЛЛА** и также получившему свою долю критики за неприличную цену – 719 000 рублей (правда, в обоих случаях речь о топовых версиях).

Еще дороже катер на воздушной подушке **NEOTERIC HOVERTREK 465LC** – 1 600 000 рублей, который очень понравился фанату дрифта Воропаеву и был высмеян остальными за аскетичный салон и самую сложную в тесте управляемость, что стоило "подушке" высоких баллов и **ОПУСТИЛО ЕЕ ОЦЕНКУ ДО 4,8**.

– А что скажете про гусеничный Tinger за 665 000 рублей? – спросил Иванов.

– Он едет везде, но только пока есть опора на 2 гусеницы. Когда он тормознул на подмятых камышах, одна гусеница тут же вывесилась, а вторая намотала на себя камышей и лопнула, – резюмировал Сироткин.

– Да, а еще если на всем остальном можно просто поехать кататься, то на этом – нет: он проходимый, но комфорта – ноль, – согласился Рома.

Итог – заслуженные **6,4 БАЛЛА ДЛЯ TINGER** и окончательная победа **БАГГИ FUNCRUISER FC1100** в нашем тесте. ■

За помощь в подготовке материала редакция благодарит компании "BRP Центр Север", "Аквапилот", Buggy Motor и MosHovercraft.

Жар

Головная боль

Насморк

Рег. уд. П №011557/01 от 20.06.2011, ЛС – 001853 от 05.08.2011, ЛП – 000981 от 18.10.2011, П №012063/01 от 31.05.2011,
П №014315/01 от 23.03.2009, ЛСР - 007823/10 от 10.08.2010, П №015589/01 от 29.05.2009, ЛС – 002042 от 17.06.2011. РЕКЛАМА.

МОЩНАЯ СИЛА
ПРОТИВ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Терафлю – мощная сила против 7 основных симптомов гриппа и простуды:

жар, головная боль, насморк, озноб, ломота в теле, заложеность носа, боль в мышцах

ТераФлю
НЕКОГДА БОЛЕТЬ!
www.theraflu.ru

NOVARTIS

Терафлю – эксперт в борьбе с гриппом и простудой

ОТ ГРИППА

ОТ ПРОСТУДЫ

ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

ОТ КАШЛЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕРВЫЙ ТУР

Одолев в летних номерах МН классик и круизер, выбираем твой первый мотоцикл для путешествий.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Надеемся, за лето ты успел освоить управление мотоциклом и ни разу с него не свалился.

Сейчас, когда конец мотосезона уже не за горами, самое время совершить одно из самых незабываемых путешествий в твоей жизни. Направление тут особого значения не имеет, ведь все, что тебе нужно, — это ровная трасса, сногсшибательная спутница и выносливый жеребец между ног. Я про мотоцикл, конечно же. И если на классике или круизере дальние путешествия хоть и возможны, но сопряжены с некоторым количеством неудобств, то туристический мотоцикл, или турер, обеспечит тебя и твою подругу вполне приличным комфортом, а в специальных кофрах уместится и твоя смена белья, и ее обширный гардероб. Сразу предупредим: байки этого класса обладают недюжинным весом под 400 кг, и если ты вместо регулярного поддержания формы предпочитаешь пару пива с тарелкой колбасок перед ящиком, лучше не подходи к этим монстрам. По причине не серьезного веса туреры не любят и низких скоростей, поэтому лавировать в пробках на них получается только у профи. Да и покупают их обычно только профи, но уже в своей области, — стоимость этих байков сопоставима с ценой приличного азиатского седана.

Honda Gold Wing F6B

Этот, прости за оксюморон, элегантный бегемот является прямым продолжателем знаменитой линейки “голды”, запущенной еще в 1974 году. Скорее всего, ты тоже посмеивался именно над предыдущей моделью GL, сверкающей на улицах города светодиодными шнурами и лампочками, словно новогодняя елка. Гордо восседающий на мотоцикле хозяин — обычно зрелый мужчина в бейсболке вместо шлема — демонстрирует на всю округу собственное дурновкусие: из 6 динамиков очень приличной стереосистемы истошно вопит в лучшем случае замшелый трек “Назарет” Love Hurts, а в худшем — “О боже, как мужчина!”.

Но на этот же мотоцикл, переживший рестайлинг, не погнушаются сесть ни серьезный бизнесмен, ни эксцентричный артист, ни просто уважающий себя мужчина вроде меня или тебя. Удалив уродующий мотоцикл центральный кофр (тот самый гроб позади пассажира), инженеры Honda превратили Gold Wing в, строго говоря, тяжелый городской круизер. Однако, учитывая приличную вместимость оставшихся боковых кофров, для непродолжительных путешествий этот байк подойдет на все сто. Перекроенное в сторону комфорта водительское сиденье пусть не обеспечивает знаменитой горделивой посадки владельца, зато великолепно показывает себя на дальних маршрутах — будто с дивана встаешь. Кроме кофра с “голды” убрали и некоторые не самые необходимые функции вроде пульта для настройки радио — в результате уменьшившийся на 28 кг вес (385 против прежних 413 кг!) отлично

играет на руку управляемости. С “голдой” теперь справится не только водитель асфальтоукладчика, но и не забывающий про спортзал студент. Научившись чувствовать габариты, на этом мотоцикле можно даже сунуться в медленную пробку. Тащит же все это великолепие оставшийся неизменным пофыркивающий оппозитник объемом 1823 см³, переплюнуть запас тяги которого пока не удалось ни одному “однокласснику” других марок. Обгоны на трассе даются F6B на раз — вне зависимости от наличия или отсутствия пассажира. Великолепные тормоза, отменно настроенная подвеска, интуитивно понятное управление делают Gold Wing F6B хорошим вариантом для начинающего мототуриста, пока не претендующего на титул “Железная задница” (American Motorcyclist Association присваивает его каждому байкеру, одолевшему 1000 миль за 24 часа или даже меньше). Ах да, за этот турер придется отвалить 950 000 рублей, что опять-таки выгодно выделяет его среди выбранных нами моделей.

BMW K1600GTL

Мототехника баварской компании отличается взрывным и необузданным нравом — это ясно по хищному виду почти всех мотоциклов марки. GTL исключением не является, однако эти не очень подходящие для новичка качества распределены в модели по нужным направлениям, и ни с того ни с сего пробудить звериные инстинкты этого довольно мирного мотоцикла у тебя не получится.

Поначалу удивляет, с какой легкостью движется этот 328-килограммовый серо-черный монстр в потоке — ощущение веса исчезает уже на 5 км/ч. Водительское сиденье настолько комфортно, что было бы уместно в салоне какого-нибудь бизнес-седана BMW. Во всяком случае, дорога от Москвы до Сергиева Посада (от двери до двери — около 90 км) не обернулась для меня ломотой во всем теле. Весьма убедительно звучащая стереосистема не дает скучать на трассе, а в компактные с виду и бездонные внутри кофры влезло столько барахла, что вполне хватило бы и на троих путешественников. Возвращаясь затемно, я был порадован отличным головным светом мотоцикла — по этому параметру и Honda, и тем более H-D заметно проигрывают баварцу.

Количество вспомогательных систем и их настроек в байке таково, что, по-хорошему, надо перед покупкой потратить несколько дней на изучение мануала. Благодаря этим системам можно превратить мотоцикл и в бокастого дачника, лениво тянущегося в своей полосе, и в бодрого лысоватого гражданина, все еще уверенного в своей потенции и отто-го недвусмысленно подмигивающего девушкам. А если ты включишь режим Sport, то байк превратится в 24-летнего любвеобильного красавца. Ты почувствуешь, как он начинает острее реагировать на движения руля, резвить при пошевеливании ручки газа — короче, реагировать на дорожные неровности и тормозить, как вкопанный. Одним словом, озвереет. Управиться с проснувшимся мотоциклом тебе поможет система Dynamicx Traction Control, не дающая оборудованному 1649-кубовым двигателем (158 л. с.) аппарату бешено рвать с места. И на закуску — режим Rain, который поднимает лобовое стекло почти вертикально, чтобы защитить водителя от капель, а система “ловит” мотоцикл на скользком асфальте.

Короче говоря, у баварцев получился прекрасный во всех отношениях туристический мотоцикл. Смущает в нем лишь два момента. Вряд ли новичку понадобится такое количество электронных наворотов, в которых легко запутаться. Ну и цена: 1 149 000 рублей — дороговато даже за BMW.

играет на руку управляемости. С “голдой” теперь справится не только водитель асфальтоукладчика, но и не забывающий про спортзал студент. Научившись чувствовать габариты, на этом мотоцикле можно даже сунуться в медленную пробку. Тащит же все это великолепие оставшийся неизменным пофыркивающий оппозитник объемом 1823 см³, переплюнуть запас тяги которого пока не удалось ни одному “однокласснику” других марок. Обгоны на трассе даются F6B на раз — вне зависимости от наличия или отсутствия пассажира. Великолепные тормоза, отменно настроенная подвеска, интуитивно понятное управление делают Gold Wing F6B хорошим вариантом для начинающего мототуриста, пока не претендующего на титул “Железная задница” (American Motorcyclist Association присваивает его каждому байкеру, одолевшему 1000 миль за 24 часа или даже меньше). Ах да, за этот турер придется отвалить 950 000 рублей, что опять-таки выгодно выделяет его среди выбранных нами моделей.

BMW K1600GTL

Мототехника баварской компании отличается взрывным и необузданным нравом — это ясно по хищному виду почти всех мотоциклов марки. GTL исключением не является, однако эти не очень подходящие для новичка качества распределены в модели по нужным направлениям, и ни с того ни с сего пробудить звериные инстинкты этого довольно мирного мотоцикла у тебя не получится.

Поначалу удивляет, с какой легкостью движется этот 328-килограммовый серо-черный монстр в потоке — ощущение веса исчезает уже на 5 км/ч. Водительское сиденье настолько комфортно, что было бы уместно в салоне какого-нибудь бизнес-седана BMW. Во всяком случае, дорога от Москвы до Сергиева Посада (от двери до двери — около 90 км) не обернулась для меня ломотой во всем теле. Весьма убедительно звучащая стереосистема не дает скучать на трассе, а в компактные с виду и бездонные внутри кофры влезло столько барахла, что вполне хватило бы и на троих путешественников. Возвращаясь затемно, я был порадован отличным головным светом мотоцикла — по этому параметру и Honda, и тем более H-D заметно проигрывают баварцу.

Количество вспомогательных систем и их настроек в байке таково, что, по-хорошему, надо перед покупкой потратить несколько дней на изучение мануала. Благодаря этим системам можно превратить мотоцикл и в бокастого дачника, лениво тянущегося в своей полосе, и в бодрого лысоватого гражданина, все еще уверенного в своей потенции и отто-го недвусмысленно подмигивающего девушкам. А если ты включишь режим Sport, то байк превратится в 24-летнего любвеобильного красавца. Ты почувствуешь, как он начинает острее реагировать на движения руля, резвить при пошевеливании ручки газа — короче, реагировать на дорожные неровности и тормозить, как вкопанный. Одним словом, озвереет. Управиться с проснувшимся мотоциклом тебе поможет система Dynamicx Traction Control, не дающая оборудованному 1649-кубовым двигателем (158 л. с.) аппарату бешено рвать с места. И на закуску — режим Rain, который поднимает лобовое стекло почти вертикально, чтобы защитить водителя от капель, а система “ловит” мотоцикл на скользком асфальте.

Короче говоря, у баварцев получился прекрасный во всех отношениях туристический мотоцикл. Смущает в нем лишь два момента. Вряд ли новичку понадобится такое количество электронных наворотов, в которых легко запутаться. Ну и цена: 1 149 000 рублей — дороговато даже за BMW.

Harley-Davidson FLHTK Ultra Classic Electra Glide

Честно говоря, зайдя на стоянку, где меня поджидал мотоцикл, я невольно вздрогнул. Три “глаза” темно-синего H-D смотрели на меня не очень-то приветливо, будто читая мои сомнения: как эта дура вообще может ездить на двух колесах? Это был мой первый в жизни опыт езды на турере Harley-Davidson, поэтому я мечтал о том, чтобы байк простил мне некоторую робость. Завел мотор, и мотоцикл начало трясти под моей задницей, как эпилептика. Да, я, конечно же, помнил про легендарную фирменную вибрацию H-D — ее обеспечивает особым образом установленный двигатель, — но совсем упал духом: справлюсь ли я с этим психованным локомотивом? Ладно, делать нечего. Погрузил в кофры “гражданскую одежду” и личные вещи — емкости оказались явно маловаты. На двоих их объема хватит впритык, а про сувениры из путешествия и думать не стоит. Поехали!

Черт возьми, куда все девалось? Уже на 15 км/ч все вибрации пропали без следа вместе с моими опасениями. При снаряженной массе (то есть со всеми необходимыми для работы мотоцикла жидкостями) в 413 кг рулится “электричка”, как этот мотоцикл называют поклонники, великолепно — закрыв глаза, можно с легкостью представить себя на какой-нибудь 400-кубовой Honda весом в 180 кг. Но в пробках на этом аппарате делать нечего, так как огромный передний обтекатель и боковые кофры делают его по габаритам немногим меньше малолитражного автомобиля. Поэтому я сразу отправился за МКАД. Тут “электре глайд” самое место: подвеска делает непростые российские дороги практически идеальными. Удобно устроившись в широком и мягком седле, лишь изредка ощутишь какую-нибудь особенно въедливую кочку. Несясь, будто на перине, я не сразу заметил мигающий желтый цвет светофора и резко оттормозился с 80 км/ч, с ужасом ожидая блокировки переднего колеса и, как следствие, юза 400-килограммовой машины. Но щелкнул АБС, и я, благополучно остановившись, лишь пощупал штаны в районе паха на предмет их сухости. А вот боковой ветер на открытых участках шоссе обеспечил мне несколько неприятных минут: из-за своих обширных боковин байк оказался к нему довольно восприимчив, и его “сдувало” с траектории.

Но на все недостатки можно прикрыть глаза, когда услышишь, как “харлей” звучит. И дело тут не только в штатной стереосистеме, которая производит очень неплохое впечатление, так что аргументированно раскритиковать ее в пух и прах будет нелегко даже бывалому байкеру-аудиофилу. Гораздо больше нее радует мотор — я несколько раз ловил себя на том, что постоянно поддаю газу без особой надобности, просто чтобы снова услышать этот глубинный рокот, в котором, как ни крути, H-D нет равных. Главное — выехать на прямую и постараться забыть, что ты заплатил за свою персональную “электричку” совершенно безумные 1 444 500 рублей. ■

ЕСЛИ ТЫ УРОНИЛ МОТОЦИКЛ

В ситуации, когда твой обожаемый турер оказался на боку, ничего очень уж страшного нет — если, конечно, это не произошло на скорости 100 км/ч. Однако, если ты не хочешь сделаться посмешищем для окружающих, забудь о том, чтобы лихо поднять почти 400 кг, просто ухватившись за руль. Так что запоминай, как нужно правильно поднимать мотоцикл. Если байк упал на правую сторону, не забудь выдвинуть подножку, на которую ты и опустишь бедолагу. Если же на левую, то попроси кого-нибудь тебя подстраховать, чтобы, не рассчитав усилия, вновь не завалить аппарат, но уже на другой бок.

1 Обязательно заглуши мотор, если байк свалился в заведенном состоянии.

2 Подойди к мотоциклу со стороны сиденья.

3 Сядь на корточки, спиной упершись в сиденье, и крепко ухватись одной рукой за рукоятку руля, а второй — за рамку крепления кофра или заднее крыло.

4 Чтобы поднять мотоцикл, рывком выйди из приседа, упираясь в землю ногами и почти ложась на сиденье мотоцикла.

© 2012 ExxonMobil Corporation. Все используемые здесь товарные знаки являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками ExxonMobil Corporation или одной из ее дочерних компаний, если не указано иное. Все другие используемые здесь товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.
* Утверждения сделаны на основании материалов, по результатам исследования Kline & Company, Inc. 2010. Реклама.

Дженсон Баттон, пилот команды Vodafone McLaren Mercedes Formula 1, использует технологические преимущества Mobil 1™ — мирового лидера среди синтетических масел*. Ваш автомобиль также может воспользоваться преимуществами технологии Mobil 1™, протестированной и разработанной с учетом интенсивных нагрузок, испытываемых двигателями. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО.

Mobil 1™

IS, БЭБИ!

21 Lexus IS был продан в России в первом полугодии 2013 года (что почти на 83% меньше, чем годом ранее). А теперь, пока ты осмысляешь информацию, Антон Иванов расскажет, как новое поколение IS поможет Lexus выйти из этой ситуации.

ОГРОМНАЯ ПАСТЬ РАДИАТОРНОЙ РЕШЕТКИ БУДТО СОБИРАЕТСЯ ПРОГЛОТИТЬ ВЕСЬ ОФИСНЫЙ ПЛАНКТОН НА ПУТИ

Мне всегда нравился IS. Но с прошлым поколением Lexus переборщил: запущенная в производство еще в 2005 году машина в 2013-й вошла одновременно в статусе самой старой и при этом одной из самых дорогих в своем классе. Не самое удачное сочетание, не правда ли? Добавь к этому имидж “женской” модели и получишь гарантированные проблемы с продажами.

А теперь посмотри на фотографию на этой странице (не на мою, а машины), и ты поймешь, что женского в облике IS не осталось, пожалуй, ничего. В едущих перед ним этот Lexus целится огромной пастью радиаторной решетки, будто собираясь проглотить весь офисный планктон на пути. Те же, кто находятся позади, попадают под недовольный и надменный “взгляд” его задней оптики. Третья из наиболее запоминающихся деталей экстерьера — это рельефная волнообразная линия, которая зарождается под передней дверью и через задние фонари поднимается к крышке багажника. В общем, есть на чем глазу задержаться.

Возможно, внешность IS даже перегружена — он будто выехал на дороги прямо из компьютерного гоночного симулятора. Впрочем, вся суть проекта “Новый IS” вертелась вокруг гонок — инженерам поставили цель сделать самый драйверский автомобиль в классе, и средств для ее достижения Lexus не жалел. Так, чтобы доказать, что машине требуется более жесткий кузов, за руль экспериментальных образцов IS сажали даже главу компании. Именно он, поездив на разных вариантах, выбрал для запуска в серию тот, в котором кроме сварки применена еще и технология склеивания кузовных деталей, дающая дополнительную жесткость.

Но мне кажется, что в итоге у них получился не гоночный болид, а, скорее, “гран-туризмо”. На серпантине особого азарта не чувствуется — электроника душит все заднеприводные радости, зато на автобане — кайф. Машина очень тихая (над звукоизоляцией, как и над аудиосистемой, колдовали мастера из Mark Levinson) и комфортная — по сравнению с прошлым IS этот получил прибавку в 7 см к колесной базе и 8,5 см к пространству для задних пассажиров (теперь их колени лишь издали любуются спинками передних кресел). Что касается комфорта водителя, то эргономика органов управления — эталонная: сидишь в кресле как влитой, и все у тебя под рукой. Промахнулись, мне кажется, в Lexus только с управлением мультимедиа. Джойстик, который, по идее, должен облегчать контроль над курсором на экране, скорее сбивает с толку: к его чувствительности надо привыкать.

И, наконец, о главном — моторах. Мне больше понравилась базовая версия IS250 (208 л. с.). Гибридная IS300 (223 л. с.), хоть и ест всего 4,4 л на 100 км, но медленнее (8,3 секунды до 100 км/ч против 8,1 и 200 км/ч “максималки” против 225). При этом она лишает тебя запаски в багажнике (ее место заняли батареи, а проблему с проколами должны решить “непробиваемые” шины Run Flat) и добавляет к весу машины 65 кг. Ну и цена у 250-го приятнее — 1 377 000 руб., что меньше и цены IS300 (1 617 000 руб.), и тех 1 545 000 руб., которые стоил прошлый IS. ■

COROLLA РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

Пока ты читаешь этот абзац, где-то в мире будет продана еще одна новенькая Toyota Corolla. Что она несет своему владельцу, выяснял Илья Виноградов.

Прежде чем говорить о новом, 11-м, поколении Toyota Corolla, полезно ощутить магию цифр. С дебюта модели в 1966 году в мире продано сорок миллионов экземпляров. Она занесена в Книгу рекордов Гиннесса, и это дает японцам право называть Corolla автомобилем, который продается лучше всех в мире. Чтобы не утратить этот титул, им пришлось в очередной раз потрудиться.

У новой Corolla самое большое в классе расстояние между рядами — 706 мм (+75 мм по сравнению с прошлым поколением). Но разве это новость? Все машины растут раз от разу. Новость в том, что Toyota поменяла свой характер. Долгие годы японский гигант, ставший в итоге самым крупным продавцом машин на планете, планомерно убивал в "Королле" душу, делая ее все более нейтральной и безликой. И, судя по продажам, это работало — люди покупали Toyota не потому, что влюблялись в нее, а потому, что верили ее качеству, знали, что не подведет.

Но в современном мире этого мало. Корейцы тоже надежны, но при этом уже давно развязали дизайнерам руки. Теперь и Toyota поступила так же.

И снаружи, и внутри машина смотрится свежо — она ладно и, главное, нескучно скроена. На нее приятно смотреть, в ней уютно находиться. Помнишь про рекордное расстояние между рядами? Оказавшись внутри, реально чувствуешь простор. Теперь ты смело можешь жениться на баскетболистке: и ей спереди, и ее подругам сзади будет отлично. Правда, если ты решишь сложить спинку заднего дивана, придется помучиться — фиксаторы крайне неудобные. Впрочем, это единственный просчет в эргономике: за рулем вообще не устаешь, а менять расположение кнопок на торпедо не хочется совершенно. Даже к новой мультимедиасистеме Toyota Touch 2 привыкаешь быстро.

Проверенные ходы и под капотом. Модель выпускается с уже знакомыми моторами 1,3 л (99 л. с.) и 1,6 л (122 л. с.), а также с новым 140-сильным 1,8-литровым движком. Главная новость тут, впрочем, не он, а смена 4-ступенчатого "автомата" прошлого поколения на вариатор Mutlidrive S, который добавил машине скорости в реакциях и драйва. Он имеет режим эмуляции 7-ступенчатого ручного переключения передач и режим Sport, в котором передачи переключаются на повышенных оборотах, а сами обороты медленнее падают при сбросе газа. На тесте, однако, этот режим вызвал небольшое недоумение: отпускаешь газ, а мотор рычит, рычит и рычит, ждет, что ты снова втопишь. При этом подвеска имеет хороший баланс между комфортностью и жесткостью, так что автомобиль может и "проглотить" лежачего полицейского, и не уйти в снос на крутых виражах на большой скорости.

С ДЕБЮТА МОДЕЛИ В 1966 ГОДУ В МИРЕ ПРОДАНО СОРОК МИЛЛИОНОВ ЭКЗЕМПЛЯРОВ

А теперь про цену: самая бюджетная версия Corolla стоит 659 000 рублей, топовая же — от 1 026 000 рублей. И если первая — явно хороший и прагматичный выбор, то у второй конкурентов куда больше: чтобы купить именно эту машину, нужно по-настоящему в нее влюбиться. ■

ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ

Audi идет навстречу покупателю: через 3 года после появления самого доступного хэтчбека — A1, встречаем самый дешевый седан с четырьмя кольцами на решетке радиатора. Проверить A3 в новом кузове мы поручили Константину Воронцову.

Задирать маленьких — обычное дело в мире автомобилей, и каждый раз при появлении у той или иной марки младшей модели начинаются разговоры о том, насколько она вообще достойна носить свою гордую фамилию.

Так было с Porsche Boxster, с Mercedes A-class, с BMW 1 Series, с Audi A3, а потом и с A1. Наиболее консервативные покупатели предпочитали покупать подержанные седаны A4, лишь бы не ездить на "женских" хэтчбеках.

Именно в них и целит A3 седан и, чтобы не быть голословным, я взял одного владельца прошлого поколения A4, как раз собирающегося сменить машину, и попросил его оценить, насколько эта A3 будет для него шагом назад.

"Чем мне не нравится простая A3, — начал он, — так это тем, что она кузовом похожа на A1, только стоит дороже и ест больше". В этом смысле к седану вопросов нет — со стороны его даже можно спутать с A4: консервативные линии смотрятся солидно, разве что слегка хулиганский спойлер на крышке багажника и диодные полоски в оптике нарушают общий классический "крой" кузова.

"В A4 я привык к отличной шумоизоляции и в этом вопросе идти на компромисс не готов", — продолжает он. Что ж, пересев в A3 седан, он не прогадает. Шины, даром что на топовых комплектациях стоят колеса в 19 дюймов, не шумят даже на асфальте марки "грубая шкурка", ветра до 120 км/ч не слышно, а оба бензиновых мотора (122 и 180 л. с.) — тихони. Дизель — вот он шумный, причем уже с низких оборотов, да и вибрации добираются даже до кресла под тобой. Ест он, правда, на целый литр на сотню меньше, чем бензиновый 1,2-литровый крохи A1. "Но комфорт важнее, нужно, чтобы за рулем не раздражало ничего", — приговаривает мой знакомый "аудивод".

Audi его слышит: подвеска довольно жесткая, но не до зубодробильности, и, главное, очень энергоемкая — отечественные кратеры ей по плечу. Семиступенчатый робот научился почти не дергаться в пробках. Правда, перелезая из своей A4, мой знакомый должен будет потесниться: "трешка" уже в плечах спереди и сзади, к тому же поддавливает своей спортивной крышей. Зато сиденья отличные: спина не устает, в поворотах держат даже в базовой версии, а из опциональных кресел S-Line, обитых алькантарой, вообще вылезать не хочется. Для душевного комфорта в зимнюю половину года можно выбрать A3 с полным приводом.

Также порадуют игрушки. Полностью светодиодная оптика распознает и не слепит дальним светом попутные и встречные машины. Бортовая электроника читает дорожные знаки и заботливо предупреждает, что вот сейчас обгонять встанет очень дорого. А еще машина может "сбегать" в интернет и посмотреть, не опаздывает ли рейс с твоим драгоценным семейством, и заодно проложить все маршруты с учетом пробок и вывести на экран фото места назначения от Google Street View. Работает все довольно шустро, а с ноября интернет-зависимые приложения еще и ускорятся — в продаже появятся машины с поддержкой передачи данных LTE. Цены на A3 седан начинаются от 990 000 рублей. ■

БОРТОВАЯ ЭЛЕКТРОНИКА ЧИТАЕТ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И ЗАБОТЛИВО ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, ЧТО ВОТ СЕЙЧАС ОБГОНЯТЬ ВСТАНЕТ ОЧЕНЬ ДОРОГО

СПОРТЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ

СМАРТФОН В НАШИ ДНИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПРОСТО ПОМОЩНИКОМ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, НО И УМЕТЬ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД СВОЕГО ВЛАДЕЛЬЦА. А В ИДЕАЛЕ ЕЩЕ И СЛУЖИТЬ ПРИМЕРОМ: БЫТЬ ПОДЖАРЫМ, МОЩНЫМ И ВЫНОСЛИВЫМ. ДУМАЕШЬ, ТАКИХ НЕ БЫВАЕТ? ВСТРЕЧАЙ ФЛАГМАН LG G2, КОТОРЫЙ ЛЕГКО СРАВНИТЬ С РОЛЕВОЙ МОДЕЛЬЮ ДЛЯ КАЖДОГО, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ.

1

ВНЕШНИЙ ВИД Вот к таким параметрам следует стремиться: треугольный торс, плоский живот, бицепсы, трицепсы, трапециевидная — крепко сложен, одним словом.

ВНЕШНИЙ ВИД Невероятный дизайн без клавиш по бокам — все команды отдаются уникальной кнопкой управления на крышке смартфона, что делает аппарат удобным как для левшей, так и для правшей.

2

ИНТЕЛЛЕКТ Мозг прокачан в институте, центральная нервная система надежно укреплена благодаря регулярным физическим нагрузкам. Давление и пульс всегда в норме.

ИНТЕЛЛЕКТ Мощный четырехъядерный процессор Qualcomm Snapdragon 800 с частотой 2,26 ГГц и 2 ГБ оперативной памяти справляется с любыми задачами, сколько бы программ ты ни запустил разом.

3

ВЫНОСЛИВОСТЬ Выдерживает дистанцию олимпийского триатлона: 1500 м вплавь, 40 км на велосипеде, 10 км бегом. В 2012-м в Лондоне победил англичанин Алистер Брауни. Его рекорд — 1 час 42 минуты. А ты вообще сможешь пройти ее до конца?

ВЫНОСЛИВОСТЬ Благодаря графической оперативной памяти (GRAM) LG G2 потребляет на 26% меньше энергии, увеличивая тем самым время автономной работы на 10%. Плюс в нем стоит компактный аккумулятор повышенной емкости (3000 мАч), так что он готов пахать без устали целый день, словно чемпион по триатлону.

4

КОРПУС Кубики пресса, ни грамма лишнего жира по бокам. Идеальная форма, чуть ли не осиная талия.

КОРПУС 5,2-дюймовый экран разрешения Full HD — самый крупный экран, рассчитанный на удобное управление одной рукой, занимает практически всю поверхность смартфона. Толщина корпуса предельно мала.

5

РАЗНОСТОРОННОСТЬ Для функционального развития мышц и реакции сочетает занятия разными видами спорта: бокс, теннис, плавание.

РАСШИРЕННЫЙ ИНТЕРФЕЙС Благодаря функции Knock ON (Кнок ОН) можно активировать экран или установить спящий режим — для этого достаточно просто постучать по нему. QuickRemote (КвикРемот) превращает смартфон в пульт дистанционного управления домашними устройствами. Функция Slide Aside (Слайд Эсайд) облегчает работу с несколькими приложениями одновременно, позволяя просто “сдвинуть” открытое приложение в сторону при помощи трех пальцев и запустить следующее.

6

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ Отличное зрение, моментальная реакция и фокусировка на поставленной задаче — отсюда рекордное время ее выполнения.

ЧЕТКОСТЬ Камера высокого разрешения — 13 Мп с оптической стабилизацией изображения — позволяет делать четкие снимки в движении, а также в условиях низкой освещенности. К тому же объектив защищен сапфировым стеклом, которое предотвращает появление царапин.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БЕЗ ПОМЕХ

Когда мы попросили компанию Subaru описать их компактный кроссовер C-класса, то услышали: “Городское приключение”. Иначе говоря, месить грязь на нем не стоит, а вот бордюры можно штурмовать любые. Во время последних испытаний Euro NCAP модель получила наивысший рейтинг безопасности — 5 звезд. Автомобиль оснащен системой динамической стабилизации, травмобезопасными педалями, системой экстренного торможения и подушками безопасности.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

С 23 по 25 ноября в Москве пройдет фитнес-фестиваль X-Motion – 2013. Первые два дня праздника пройдут в павильоне на ВВЦ, где на нескольких площадках будут организованы мастер-классы и тренировки. 25 ноября на территории трех клубов X-Fit пройдут семинары от экспертов X-Fit. Следи за обновлениями на сайте xfit.ru и xfit-pro.ru.

МАГНИТНОЕ ПОЛЕ

Проверь, есть ли в твоем арсенале новые средства от Garnier “Чистая кожа актив”: средство для умывания и отшелушивающий скраб. Входящий в их состав абсорбирующий уголь вытягивает загрязнения из пор, словно магнит, предотвращая тем самым появление прыщей.

ПРОБЛЕМЫ ПОЗАДИ

Если ты корпишь в офисе до боли в спине, то прими к сведению: на российском рынке появилась новинка фармацевтического холдинга STADA CIS — крем Хондроксид® Максимум. Входящий в его состав глюкозамина сульфат восстанавливает хрящевую ткань при остеоартрозе и остеохондрозе и значительно уменьшает боль.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ВЕК ЖИВИ, ВЕК УЧИСЬ

4 августа в Парке Горького состоялась первая российская фитнес-конвенция Reebok Fitness Park — масштабный open air для профессионалов и любителей спорта. Российские и международные инструкторы провели мастер-классы по разным направлениям фитнеса: Dance, Step, Aero, функциональный тренинг, Pilates, Port de Bras и показали новые: Les Mills, Body Combat, Body Balance и Body Jam.

БОЛТ НА МЕСТЕ

4 августа в Москве, в Парке Горького, на площадке PUMA Social Club, прошла зажигательная ямайская вечеринка в честь приезда Усейна Болта на чемпионат мира по легкой атлетике. Самый быстрый человек в мире сам крутил ручки за пультом вместе с московскими диджеями.

ДАВАЙ ГАЗУ

Mercedes AMG вновь делает ставку на мощь, динамику и экономичность: новый E 63 AMG предлагается теперь с 585-сильным двигателем (куда уже больше?) и спортивно ориентированным полным приводом AMG 4MATIC.

ФРАНЦУЗСКИЙ ШИК

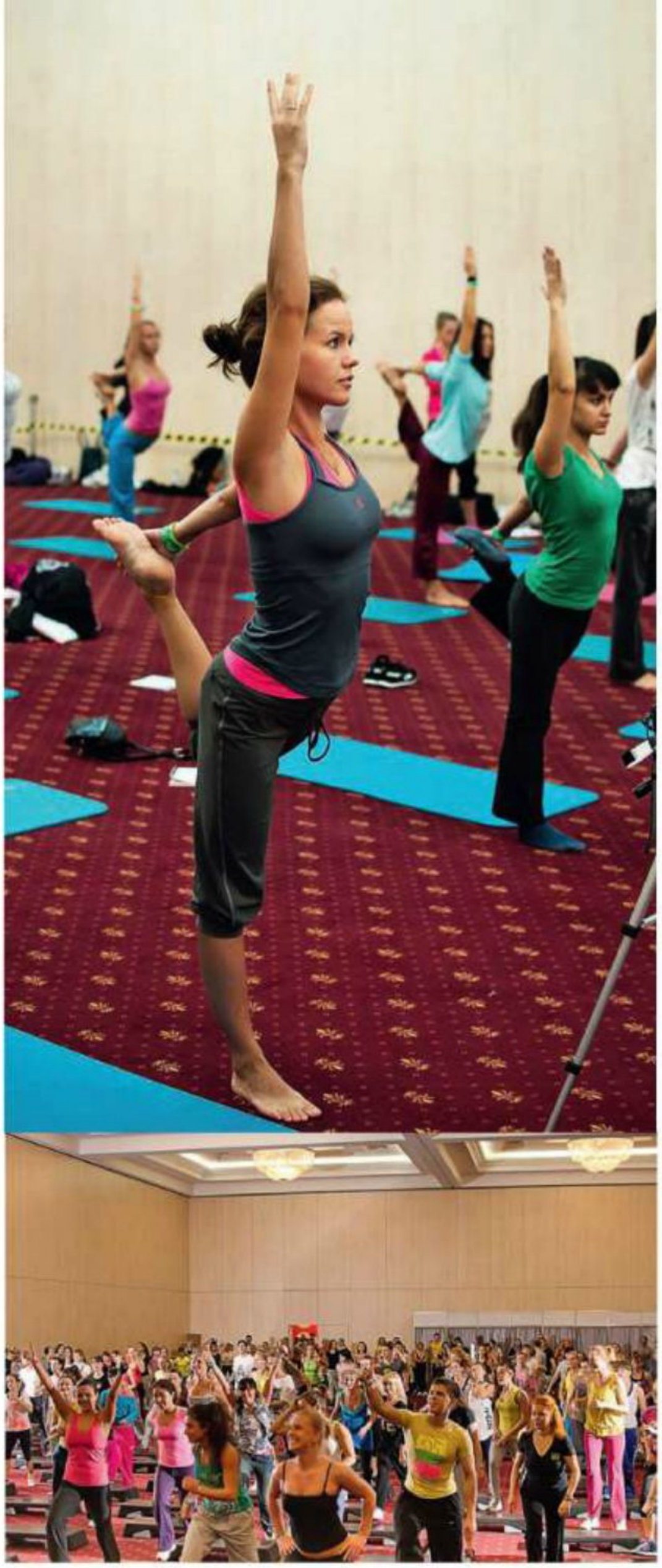
В апреле 2013 года на заводе в Калуге стартовало серийное производство нового Citroën C4 Седан — первого автомобиля С-класса с подобным кузовом этой французской марки. Автомобиль создан специально для России — с учетом наших дорог и погоды.

В ЦВЕТ

Компания La Cornue выпустила специальную серию плит в линии Château 150, посвященную французскому кондитеру Лайонелу Полиана, другу Сальвадора Дали. Все 15 матово-черных плит Poilâne Château Black Inox собраны вручную.

КОМАНДА МЕЧТЫ

Компания Samsung Electronics Co. активно сотрудничает с оргкомитетом Сочи – 2014, стараясь сделать Игры в Сочи доступными широкой аудитории. Samsung GALAXY Team — одна из ключевых инициатив компании в рамках Олимпийских зимних игр 2014 года, популяризирующая олимпийское движение и обеспечивающая "прямой контакт" олимпийцев с болельщиками по всему миру. Главой российской Samsung GALAXY Team на Играх в Сочи станет выдающийся российский хоккеист, победитель и лучший игрок чемпионата мира по хоккею 2012 года Евгений Малкин.



СПОРТ В МАССЫ

С 7 по 11 октября в Москве, в МВЦ "Крокус Экспо" пройдет 11-й Московский международный открытый фестиваль фитнеса MIOFF – FITNESS RUSSIA – 2013. Его участниками ежегодно становятся специалисты фитнес- и велнес-индустрии России, СНГ и стран Балтии, а также гости из Европы и США. Даже сухая статистика впечатляет: во время фестиваля пройдет 130 мастер-классов, 74 лекции, 30 воркшопов, семинаров и тренингов. В 2013 году MIOFF – FITNESS RUSSIA сотрудничает с сетью фитнес-клубов WorldClass — организатором Международного фестиваля физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни". Не пропусти!

ЛЮДЕЙ ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ
СКАЛЫ ПОКОРЯЮЩИЙ
ПОД ЛЕД НЫРЯЮЩИЙ
В НЕБО ВЗМЫВАЮЩИЙ
ОГОНЬ ДОБЫВАЮЩИЙ
ВЫЗОВ ПРИНИМАЮЩИЙ
ПУСТЫНИ ПЕРЕСЕКАЮЩИЙ
СКОРПИОНОВ ПОЕДАЮЩИЙ
СМЕРТЬ ОТРИЦАЮЩИЙ
ВСЮДУ ВЫЖИВАЮЩИЙ

БЕАР ГРИЛЛС ВОЗВРАЩАЕТСЯ

БЕАР ГРИЛЛС: ПО СТОПАМ ВЫЖИВШИХ

КАЖДЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

21^00

С 30 СЕНТЯБРЯ

Discovery CHANNEL

реклама

16+

discoverychannel.ru /DiscoveryChannelRussia /discoverychannelrussia /RuDiscovery

СПИСОК ДИСЦИПЛИН ИГР

- Айкидо
- Бокс
- Джиу-джитсу
- Дзюдо
- Каратэ
- Кендо
- Кикбоксинг
- Сават
- Самбо
- Спортивная борьба
- Сумо
- Тайский бокс
- Тхэквондо
- Ушу
- Фехтование

ИГРЫ С БОЛЬЮ

Тебе тоже кажется, что бойцам, борцам и прочим каратистам нужна своя олимпиада? Радуйся, такой праздник бросков, лоу-киков и фингалов с вывихами уже придумали — в этом году он проводится на территории России, в Санкт-Петербурге. С 18 по 26 октября там пройдут Всемирные игры боевых искусств, на которые приедут более 1500 лучших спортсменов мира, представляющих 15 видов боевых искусств.

Фактически тебе повезло оказаться у истоков нового спортивного движения. Дело в том, что Всемирные игры боевых искусств в Питере всего лишь вторые по счету (первые прошли в Пекине в 2010 году). В свое время Олимпиада 1900 года в Париже тоже была второй. В рамках Игр организаторы собирают мировую бойцовскую элиту в одном месте и в одно время. Согласись, это надо видеть — лучше вживую, а если нет такой возможности, то хотя бы по телевизору.

На кого смотреть

1. На первых Всемирных играх боевых искусств – 2010 российская сборная заняла в общекомандном зачете первое место. Из 378 медалей мы выиграли 39, в том числе 18 золотых. Поэтому мы тебе советуем в первую очередь смотреть на схватки с участием наших чемпионов.

2. Не пропусти бои Артема Левина. ЗМС (заслуженный мастер спорта) России по тайскому боксу, многократный чемпион мира и Европы, он победил на первых Всемирных играх и сейчас обещает показать соперникам, где раки зимуют.

3. Российские суматори держат в страхе весь мир. По крайней мере, в абсолютной весовой категории (то есть среди самых больших бойцов). Сходи посмотри, как это делают семикратная чемпионка мира Олеся Коваленко и пятикратный чемпион мира Алан Караев.

4. Всемирные игры выбрал для возвращения на ринг после пятилетнего перерыва экс-чемпион мира по боксу во втором наилегчайшем весе по версии IBF Дмитрий Кириллов. Вообще, это сенсация: 35 лет Кириллова для легковеса — глубокая старость.

Тебя не удивишь кикбоксингом и тайским боксом? Посмотри, как дерутся саватисты на Всемирных играх. Сават, он же — французский бокс, у нас известен плохо, но это не останавливает российских саватеров. Хоть они в этом виде спорта далеко не лидеры, им наша поддержка будет нужнее, чем чемпионам.

Где смотреть

Всемирные игры боевых искусств – 2013 пройдут на площадках петербургского СКК, а также СКК “Юбилейный” и СКК “Спартак”. Расписание Игр можно найти по адресу worldcombatgames.com/ru/.

Организаторы обещают, что по российскому ТВ будут транслировать Игры не меньше 6 часов в день. Ищи бойцов на каналах “Россия 2”, “Бойцовский клуб” и “Спорт”.

ФОТОВЫСТАВКА:

125 ЛЕТ NATIONAL GEOGRAPHIC

16+

МОСКВА
1 ОКТЯБРЯ — 20 ОКТЯБРЯ
Центр фотографии им. братьев Люмьер
Болотная наб., д. 3, стр. 1, вт-пт 12-21, сб-вс 11-21

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
20 НОЯБРЯ — 21 ДЕКАБРЯ
Лофт Проект ЭТАЖИ
Лиговский проспект, д.74, пн-пт 12-22, сб-вс 10-22

Подробности на сайте www.nat-geo.ru

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ
ОРГАНИЗАТОР

SanDisk
Мировой лидер флеш-памяти
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

РЕКЛАМА

ЯХОНТОВЫЙ ТВОЙ

Ты, возможно, считаешь, что твои ядра — чистый изумруд, но она наверняка не согласна. Ей хочется настоящих драгоценных камней. А ты хоть знаешь, как они выглядят и сколько стоят?

Материал подготовлен при помощи эксперта-геммолога ювелирного бутика Eurotime Елены Стрельниковой.

БРИЛЛИАНТ

- **Цена за карат:** от $6 тыс. до $20 тыс.
- **Самые ценные:** от 1 карата; круглые с классической огранкой (57 граней); идеальной чистоты (без посторонних включений); бесцветные или слегка голубоватые; добытые в Якутии, Израиле или ЮАР.

ИЗУМРУД

- **Цена за карат:** от $500 до $6 тыс.
- **Самые ценные:** равномерно распределенного насыщенного темно-зеленого цвета; прозрачные, с небольшим количеством дефектов (трещинок и прожилок) — абсолютно чистых природных изумрудов не бывает; добытые в Колумбии.

РУБИН

- **Цена за карат:** от $190 до $7 тыс.
- **Самые ценные:** насыщенного розового цвета; чистые или с незначительными дефектами в виде редких полосок, точек, включений; добытые в Мьянме.

САПФИР

- **Цена за карат:** от $150 до $5 тыс.
- **Самые ценные:** насыщенного васильково-синего цвета (бывают также оранжевые, желтые, зеленые и розовые сапфиры); круглой огранки; из Кашмира.

АЛЕКСАНДРИТ

- **Цена за карат:** от $100 до $6 тыс.
- **Самые ценные:** те, что способны менять цвет с сине-зеленого или травянисто-зеленого при дневном свете на розово-малиновый или красно-фиолетовый при вечернем и искусственном — т.н. александритовый эффект; добытые в России.

АМЕТИСТ

- **Цена за карат:** от $40 до $200
- **Самые ценные:** интенсивного, яркого, чистого красно-фиолетового цвета, которые не тускнеют при искусственном освещении (розовые и темно-фиолетовые камни дешевле); добытые на Урале.

АКВАМАРИН

- **Цена за карат:** от $80 до $300
- **Самые ценные:** особого голубовато-зеленого оттенка (чтобы научиться его определять, придется почитать дополнительную литературу или проконсультироваться со специалистом-геммологом); большого размера — от 10 карат.

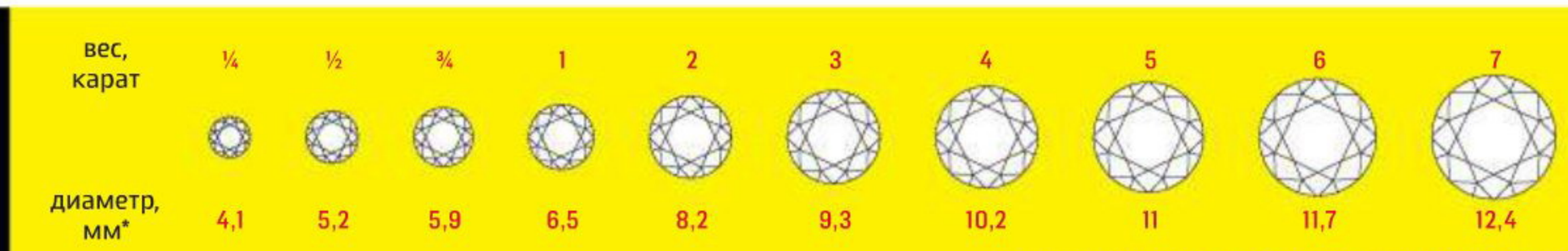
ТОПАЗ

- **Цена за карат:** от $30 до $150
- **Самые ценные:** чистого ярко-голубого цвета, а также полихромные, то есть с участками, окрашенными в разные цвета (топазы также бывают чисто розовыми, желтыми и синими, но такие дешевле).

ТУРМАЛИН

- **Цена за карат:** от $65 до $500
- **Самые ценные:** розового или зеленого цвета, а также особого бирюзового цвета “параиба” (по названию бразильского штата, где они были впервые обнаружены); чистые с минимальным количеством дефектов; размером от 2 карат.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



*указаны примерные размеры для бриллиантов

HYUNDAI *i40*

Бизнес-класс — и точка!

Адаптивные фары

Панорамная крыша с люком

Цветной дисплей 7"

FOR SAFER CARS
EURO NCAP
www.euroncap.com
TEST 2011

Уровень безопасности

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км
24×7 ТЕХПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

Программа поддержки

Служба клиентской поддержки
8 800 333 71 67

Горячая линия

1. Цена указана для модели Hyundai i40 в комплектации Comfort (<Комфорт>). 2. Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. - компания ООО <Хендэ Мотор СНГ> – продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. Услуга <Техпомощь на дорогах> предоставляется 24 часа в сутки 7 дней в неделю каждому покупателю автомобиля HYUNDAI импортируемому и/или поставляемому через ООО <Хендэ Мотор СНГ> за исключением модели Hyundai H-1. Подробности на www.hyundai.ru. 3. Набор опций зависит от комплектации. 4. По итогам национальной премии <Автомобиль года в России-2013> автомобиль Hyundai i40 стал лидером в номинации <средний класс>. 5. 6,5% – расчетная величина: затраты Покупателя на приобретение автомобиля Hyundai i40 (далее <ТС>) в

Кредит **6.5%** на 3 года.

Цена от **859 000** руб.

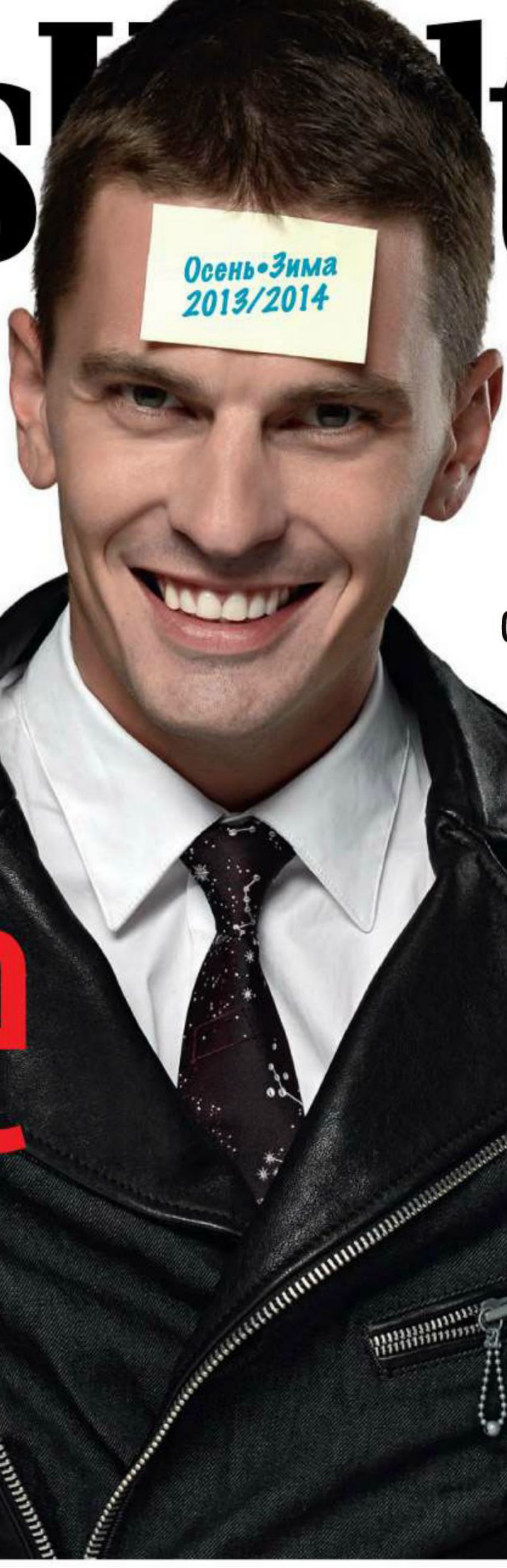
facebook.com/hmcis vk.com/hm_cis www.hyundai.ru

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

кредит с указанными ниже условиями сопоставимы с затратами при получении кредита по ставке 6,5% годовых на приобретение ТС по розничной цене. Продавец предоставляет специальные условия по цене при покупке нового ТС в кредит по Программе «Hyundai Finance». Условия Программы: комплектация ТС: Comfort 6AT, первоначальный взнос 43,2% от стоимости ТС, Банк-партнер: ЗАО «Кредит Европа Банк», Лицензия ЦБ РФ № 3311 от 22.02.2012 г., процентная ставка 13,5 % при сроке кредита 36 месяцев, валюта - рубли РФ, сумма кредита от 200000 до 4500000 руб., обязательное ежегодное страхование ТС по программе КАСКО по рискам «хищение» и «ущерб». Более подробную информацию можно получить у партнеров Программы. Предложение носит информационный характер и не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ). Условия могут быть изменены при изменении условий партнеров. Специальные условия действительны до 30/09/2013. Подробности на сайте www.hyundai.ru. i. Универсал (Wagon). Реклама

Men's Health®

Guide to Style



ОСОБО ТОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

НОВЫЕ ПРАВИЛА КЛАССИЧЕСКОГО ДРЕСС-КОДА

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ НА БЛИЖАЙШИЕ ВЫХОДНЫЕ

GUIDE to STYLE

СОДЕРЖАНИЕ

06 СЛОВО РЕДАКТОРА

08 БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ
Все модные тенденции на одном поле

10 ХОДИ КОЗЫРЕМ
Учись нарушать правила классического дресс-кода

16 НА ПАЛЬЦАХ
Лучшие перчатки сезона

18 ТВОИ УНИВЕРСИТЕТЫ
Проверенная временем одежда для умных

24 КЛЕТОЧНАЯ СТРУКТУРА
Чем хороши стеганые вещи

26 УДАРНАЯ ПАРТИЯ
27 часов, которые стоит наблюдать

32 ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ
Выйди за рамки своего гардероба

38 ПОЛЕВЫЕ ФУНКЦИИ
Кроссовки для разных видов спорта

40 СТАВКИ СДЕЛАНЫ
Ароматы, достойные доверия

42 ДЕТАЛИ

48 ГДЕ КУПИТЬ

СЛОВО РЕДАКТОРА

Да-да, вся наша жизнь — игра.
И чаще — по чужим правилам.
Но мода — то поле, где ты можешь быть собой.

В этом сезоне мы призываем тебя внести в свою жизнь добавочный игровой момент и

...сыграть по своим правилам на чужом поле: адаптировать под себя классические мужские дресс-коды;

...сыграть по чужим правилам: стать “преппи”, примерив на себя остромодный образ американских студентов середины прошлого века;

...сыграть вообще без правил: выбрать себе одежду для свободного дня в любом новом для тебя стиле.

А чтобы ты непременно вышел победителем из всех этих игр — тебе в помощь наш Гид по стилю осень-зима – 2013/14.
Пробуй! И не забывай: твоя жизнь — твоя игра — твои правила!

Директор отдела моды,

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА

реклама

JACQUES LEMANS

Automatic

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

*рекомендуемая розничная цена

Модель 1-1731B
Стоимость - 19 680 руб.*

vk.com/chasovoysalon315
facebook.com/chasovoysalon315

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

www.jacques-lemans.ru

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

Встречай осень во всеоружии — вот тебе все важные модные тенденции этого сезона в полном сборе.

MEX

КОЖА

ПРИНТЫ

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

ОБЪЕМНЫЕ ФОРМЫ

СОЧЕТАНИЕ РАЗНЫХ ТКАНЕЙ

КЛЕТКА

Issey Miyake

Acne

KRISVANASSCHE

Comme des Garçons

Damir Doma

Disquared2

Prada

BOSS

КОДЫ

Очки
Stepper

Вверху:
Сорочка **Luigi Borelli**
Пиджак **BOSS**
Галстук **Kenzo**

Внизу:
Рубашка **Tommy Hilfiger**
Пиджак **Pal Zileri**

Чтобы выглядеть уместно в любой обстановке, но при этом не терять индивидуальности, научись попадать в масть, даже нарушая устоявшиеся правила классических дресс-кодов.

Портфель
Dr. Koffer

ЕСЛИ ТЫ БОЛЬШОЙ НАЧАЛЬНИК...

...и носишь костюмы, обрати внимание на новинку этого сезона – классические двойки, в которых пиджак и брюки слегка различаются оттенком или фактурой ткани.

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Наушники **Sony MDR-XB920**

Вверху:
Рубашка **Guess by Marciano**
Кардиган **Replay**
Пиджак **Gant**

Внизу:
Рубашка **Ben Sherman**
Пиджак **TJ Collection**

Галстук **Tommy Hilfiger**

ЕСЛИ ТЫ РЯДОВОЙ СОТРУДНИК...

...но в твоем офисе нет строгого дресс-кода, вспомни про клетчатые пиджаки, джинсы темного цвета и трикотаж.

MacBook Pro 13"
с дисплеем Retina

1. Baldinini
2. Chester
3. Corso Como
4. Dolce & Gabbana
5. Barracuda
6. Dino Bigioni
7. Diesel Black Gold
8. Brunello Cucinelli
9. Fabiano Ricci
10. Salvatore Ferragamo
11. H&M
12. Hermès
13. TJ Collection
14. Premiata
15. Maros
16. John Lobb
    Red Square Five
17. Tod's
18. Versace

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЯ С ТРАДИЦИОННЫМИ СТИЛЯМИ ОДЕЖДЫ, ВАЖНО НЕ ПРОМАХНУТЬСЯ С ОБУВЬЮ. ВОТ ТЕБЕ ТРИ БАЗОВЫХ ПРАВИЛА:

1. На официальные мероприятия полагается прибывать в классических черных ботинках со шнурками.

2. Офисный ковролин можешь затаптывать темной обувью с легким декором типа перфорации или прошивки.

3. На вечеринку заявляйся в чем-нибудь повеселей – с заметными деталями, на толстой подошве или яркого цвета.

Вверху:
Рубашка **Next**
Пиджак **Diesel**
Браслет **Vitaly Azarov**
Браслет **Replay**

Внизу:
Рубашка **MEXX**
Пиджак **Guess by Marciano**

Смартфон **Onyx Phone E45** на базе технологии E Ink

ЕСЛИ ТЫ ИДЕШЬ НА ВЕЧЕРИНКУ...

...традиционный вариант – черную двойку с белой сорочкой – дополни заметными аксессуарами или выбери кое-что поэкстравагантней – яркий костюм и цветную рубашку.

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Накопитель 500 Гб
Buffalo MiniStation Air

Запонки
Hermès

ЕСЛИ У ТЕБЯ СТАТУСНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ...

...намекающее на black tie (напомним — черные брюки с лампасами, смокинг, рубашка под запонки и бабочка), позволь себе черный костюм с шелковым воротником или поменяй смокинг на бархатный пиджак.

Вверху:
Сорочка **Tru Trussardi**
Пиджак **Costume Code**
Бабочка **Costume Code**
Кольцо **Vitaly Azarov**

Внизу:
Сорочка **Costume Code**
Пиджак **Diesel Black Gold**
Бабочка **Salvatore Ferragamo**
Кольцо **Vitaly Azarov**

Фото: **Алексей Трясков, Александр Зеленцов**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Иван Светайло@ Modus Vivendis**

ПАЛЬЦАХ

В тепле надо держать не только нижние, но и верхние конечности. В помощь тебе кожаные перчатки — легкие, мягкие и дышащие, они не лишат твои руки свободы движений и не дадут им упреть от жары.

Tommy Hilfiger

BOSS

Tod's

Gant

UGG Australia

Brunello Cucinelli

Replay

Chevignon

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

DANIEL HECHTER

PARIS

and James Denton

реклама

1.

2.

3.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

1. На Виталии:
Рубашка **Cerruti 1881**
Джемпер **Pepe Jeans**
Галстук **Guess by Marciano**
Джинсы **Colin's**

2. На Виталии:
Водолазка **Tom Tailor**
Брюки **H&M**
Очки **John Richmond**

На Никите:
Рубашка **Diesel**
Свитер **Hilfiger Denim**
Брюки **Marc O'Polo**
Очки **John Richmond**
Рюкзак **UGG Australia**

На Дмитрии:
Рубашка **Lacoste**
Пуловер **Marina Yachting**
Брюки **Brunello Cucinelli**

3. На Виталии:
Рубашка **Daniel Hechter**
Кардиган **Pepe Jeans**
Брюки **Marc O'Polo**
Ботинки **New Yorker**
Галстук **Strellson**
Очки **John Richmond**

На Никите:
Рубашка **Pepe Jeans**
Жакет **Le Coq Sportif**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Ремень **Francesco Marconi**
Очки **Stepper**

На Дмитрии:
Рубашка **American Eagle**
Пиджак **Marc O'Polo**
Брюки **Tom Tailor**
Ботинки **Timberland**
Платок **Gant**

Даже если ты не осилил и ПТУ, попробуй себя в роли студента американского колледжа середины прошлого века — примерь остромодный сейчас стиль "преппи". Ума тебе он, конечно, не прибавит, но пусть хоть мама порадуется.

УНИВЕРСИТЕТЫ

1. На Виталии:
Рубашка
TJ Collection
Жилет **Gant**
Куртка **H&M**
Брюки **MEXX**
Ботинки **No One**

На Никите:
Рубашка **Gant**
Свитер
adidas Originals
Джинсы **Colin's**
Ботинки **Tod's**

На Дмитрии:
Рубашка **Gap**
Пуловер **Strellson**
Кардиган
Henry Cotton's
Брюки **Tom Tailor**
Ботинки **No One**

2. На Виталии:
Рубашка
Tommy Hilfiger
Пиджак
Guess by Marciano
Брюки **BOSS**
Ботинки **Timberland**
Галстук **Kenzo**

На Никите:
Рубашка
TJ Collection
Пуловер **Gant**
Пиджак **Tombolini**
Брюки **Brunello Cucinelli**
Носки **Gant**
Ботинки **Tod's**
Галстук **Marc O'Polo**

На Дмитрии:
Водолазка **DKNY Jeans**
Пиджак **Gant**
Джинсы **Tom Tailor**

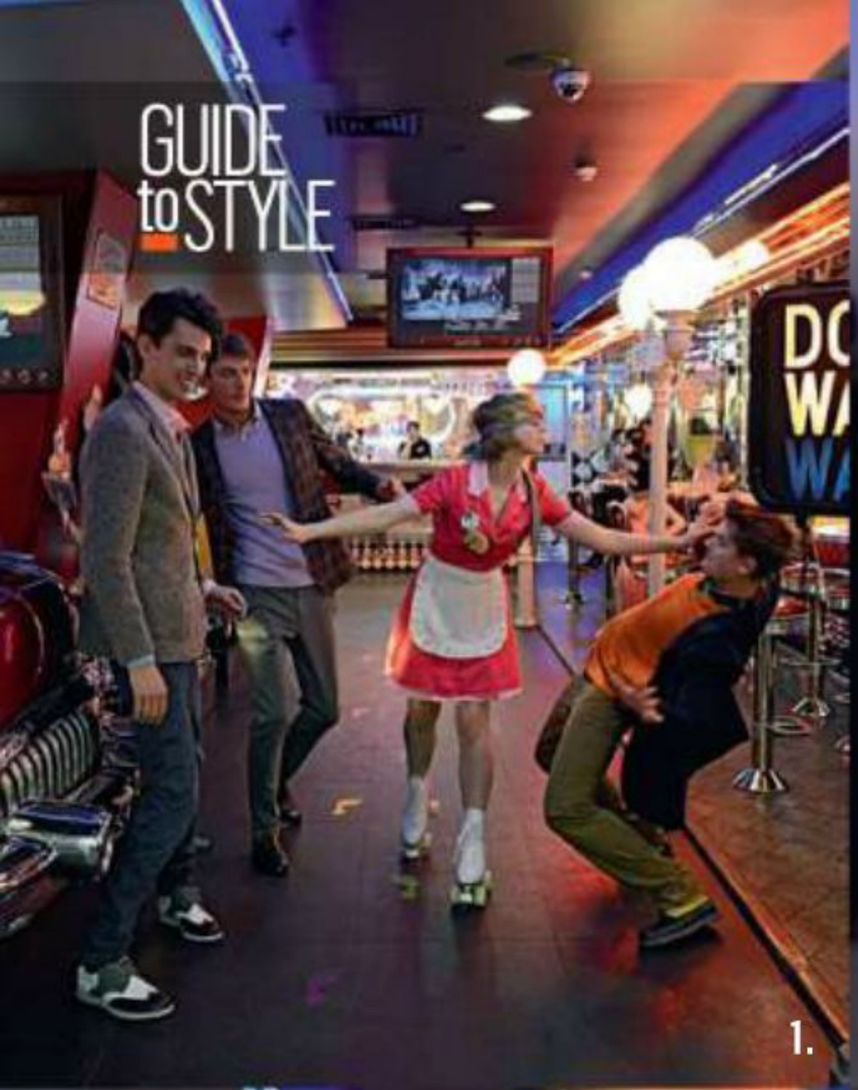
ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

1.

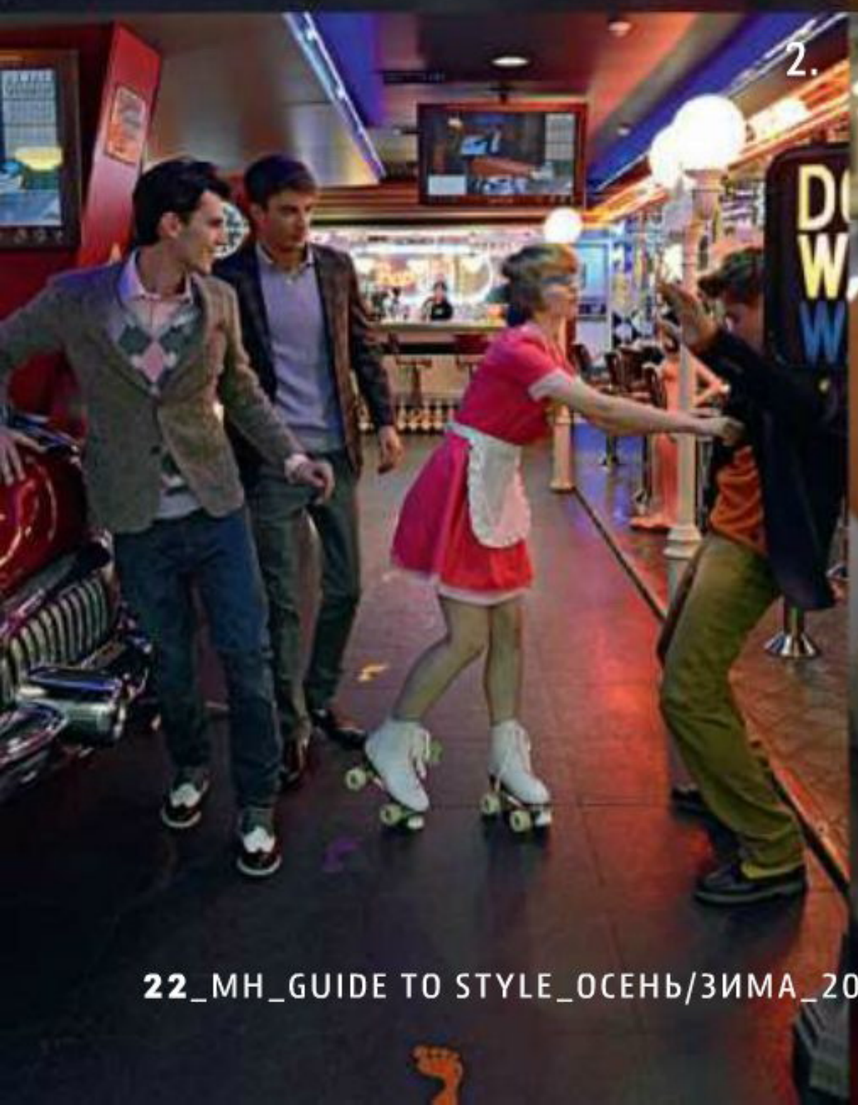
2.

GUIDE to STYLE

1.



2.



ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

1. На Виталии:
Рубашка **Gant**
Пуловер
Daniel Hechter
Пиджак
Guess by Marciano
Брюки
Cerruti 18CRR81
Ботинки **Premiata**

На Никите:
Рубашка **Tombolini**
Пуловер **Lacoste**
Пиджак **BOSS**
Брюки **G-Star Raw**
Носки **Homely Cool**
Ботинки **Tod's**
Очки **Bikkembergs**

На Дмитрии:
Рубашка **Gap**
Пуловер
Guess by Marciano
Пиджак **Cerruti 1881**
Брюки **Replay**
Ботинки **BOSS Green**
Ремень **Francesco Marconi**

На Юле:
Галстук **Strellson**

2. На Никите:
Джемпер
Hilfiger Denim
Пиджак **Brunello Cucinelli**
Джинсы **Marc O'Polo**

На Дмитрии:
Водолазка **DKNY Jeans**
Куртка **Timberland**
Джинсы **Chevignon**
Шарф **Corso Como**
Ремень
Tommy Hilfiger

Фотограф:
Сергей Артемьев
Стиль:
Лариса Лазарева, Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модели:
Виталий Огарков, Никита Ершов, Дмитрий Кориков @Modus Vivendis

Благодарим боулинг-клуб "Галактика" и ресторан Beverly Hills Diner за помощь в организации съемки.

2.

КЛЕТОЧНАЯ ТУРБОСТЕЖКА

В моде опять стеганые вещи — респектабельные на вид и очень практичные. Ведь ячеистая прошивка делает ткань более прочной и теплой, а саму одежду — менее объемной.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

UNCONVENTIONAL CHIC

LACOSTE

CELEBRATING EIGHTY

Центральный офис LACOSTE, тел.: +7 (495) 514 13 80

Интернет-магазин: shop.lacoste.ru
Facebook: facebook.com/LacosteRussia
Вконтакте: vk.com/lacosterussia

*Нетрадиционный шик. **80 лет успеха.

Реклама

ПАРТИЯ УДАРНАЯ

Точность удара — дело твоих собственных рук, а вот точность хода твоих часов — дело рук, их создавших. В этих 27 механизмах можешь быть уверен — они не украдут у тебя ни секунды. Проверено.

1. Blancpain Fifty Fathoms
2. Ulysee Nardin Maxi Marine Diver Chronometer
3. Breitling Unitime Pilot
4. Bell & Ross BR 02-92 Blue
5. Panerai Luminor GMT
6. TAG Heuer CARRERA Calibre 36 Chronograph Flyback

Кейс для кия “Палисандр”
Кий ручной работы,
мастер Г.Б. Баринов

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

7. Raymond Weil Nabucco
8. Alpina Avalanche Extreme Automatic
9. Frédérique Constant Vintage Rally Pecking to Paris
10. Technomarine Black Reef
11. Maurice Lacroix Pontos S
12. Longines HydroConquest
13. Rado HyperChrome Chronograph Automatic

Шары для русской пирамиды Armith

14. Seiko Superior 100 Years of Seiko Watchmaking
15. Tissot T-Sport
16. Certina DS First
17. Tonino Lamborghini
18. Roamer Rockshell Mark III Chrono
19. Hamilton Jazzmaster Auto Chrono
20. Grovana Sport

Кейс для кия “Плетенка”
Кий ручной работы, мастер В.А. Бойко
Машинка телескопи-ческая

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

Редактор раздела “Часы”:
Ольга Сабельникова
Фотограф: **Андрей Кузнецов**

Благодарим сеть салонов
“Бильярд.ру” за помощь
в организации съемки (billiard.ru)

21. Scuderia Ferrari
22. Rodania Chic Xseba
23. Fossil Coachman
24. L`Duchen Pilotage
25. Steinmeyer Diving
26. Jacques Lemans UEFA
27. Swatch Urban Expression

Стол для русской пирамиды
“Снегири” 12 футов

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

le coq sportif

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис · Санкт Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко · Киров · Екатеринбург · Воронеж
lecoqsportif.com ↳ lecoqsportif.su ↳ facebook.com/lecoqsportif.russia

ОСНОВАН В 1882

МЫШЛЕНИЕ ОБРАЗНОЕ

В выходной ты можешь плюнуть на дресс-коды, стянуть с себя будничные пиджаки-брюки и прикинуться кем угодно – вырядиться как рокер, рэппер, дальнобойщик, да хоть как персонаж компьютерной игры. Ну и вести себя весь день соответственно. По научному это называется психологическая разгрузка. Врачи очень советуют.

Худи **Marc O'Polo**
Куртка **DKNY Jeans**
Джинсы **Timberland**
Кроссовки **Asics**
Очки **Ray-Ban**

Игра Gears of War: Judgment для Xbox 360

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Футболка **Desigual**
Худи **Marc O'Polo**
Куртка **Replay**
Брюки **Diesel**
Ремень **Replay**
Шапка **Marc O'Polo**

Игра Dead Rising 3
для Xbox One

Футболка **Le Coq Sportif**
Куртка **Strellson**
Джинсы **Scotch & Soda**
Ботинки **Diesel**
Ремень **Pepe Jeans**
Очки **Ray-Ban**

Игра Halo 4 для Xbox 360

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Футболка **G-Star Raw**
Худи **Strellson**
Парка **Memory's**
Брюки **Levi's**

Игра Halo 4 для Xbox 360

Худи **Desigual**
Куртка **Diesel**
Брюки **Next**
Ремень **Chevignon**
Очки **Ray-Ban**

Игра Halo 4 для Xbox 360

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Футболка **Quiksilver**
Куртка **Bench**
Спортивные брюки **New Yorker**
Кроссовки **Asics**

Игра Halo 4 для Xbox 360

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Постпродакшн: **Елена Каекина**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Стас Залесов@Modus Vivendis**

ПОЛЕВЫЕ ФУНКЦИИ

New Balance

Nike

Это в советском детстве ты в одной и той же кроссовке мог давить на педаль велика и пинать мяч. Сейчас для каждого дела придуман кроссовок особый: у одного — сверхпружинящая подошва, у другого — суперпрочный носок, у третьего — повышенная гибкость, и так до бесконечности. Выходит, чем больше разного спорта в твоем расписании, тем больше обуви в твоем шкафу. И это правильно!

Reebok

Asics

Diadora

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Lacoste

adidas Originals

Le Coq Sportif

Onitsuka Tiger

Puma

Merrell

СДЕЛАЙ СТАВКИ

Какие числа принесут тебе удачу в игре — чет-нечет или зеро, — никому не известно. А вот на какие ароматы стоит поставить в этом сезоне, мы знаем совершенно точно. Изучай — теперь и ты будешь в курсе.

Paco Rabanne
Invictus
перец, ветивер, кожа
грейпфрут, лавр, гваяк,
амбра, пачули

Just Cavalli
Just
перец, кожа,
ветивер

Loewe Solo
Loewe Platinum
олибанум, лаванда,
мускатный орех, кедр,
амбра, тимьян

Pal Zileri Ceremonia pour Homme
бергамот, апельсин,
базилик, лаванда,
шалфей, розмарин,
можжевельник,
инжир

Victor & Rolf Spicebomb Titanium Edition
шафран, чили, табак,
ветивер, бергамот,
грейпфрут

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Playboy Super Playboy
яблоко, бергамот, перец, корица, лаванда, ананас, кедр, пачули, амбра

Givenchy Play Sport
бергамот, имбирь, мята, сандал

Versace Oud Noir pour Homme
апельсин, кардамон, шафран, дерево уд, пачули

MEXX Energizing Man
полынь, грейпфрут, апельсин

Ermenegildo Zegna Z Zegna
бергамот, ирис, мускат, пачули, мох

Фотограф: **Алексей Бальцевич**

Благодарим компанию “Мосигра” за помощь в организации съемки (mosigra.ru)

ДЕТАЛИ

БАЗОВАЯ ПАЛИТРА

Марка MEXX в своей коллекции осень-зима сделала акцент на детали: яркие пуговицы, детали из замши, различные комбинации тканей. Цветовая гамма — синий и сливовый, все оттенки коричневого и зеленого и, конечно, традиционный для осеннего мужского гардероба серый.

ДА БУДЕТ СВЕТ

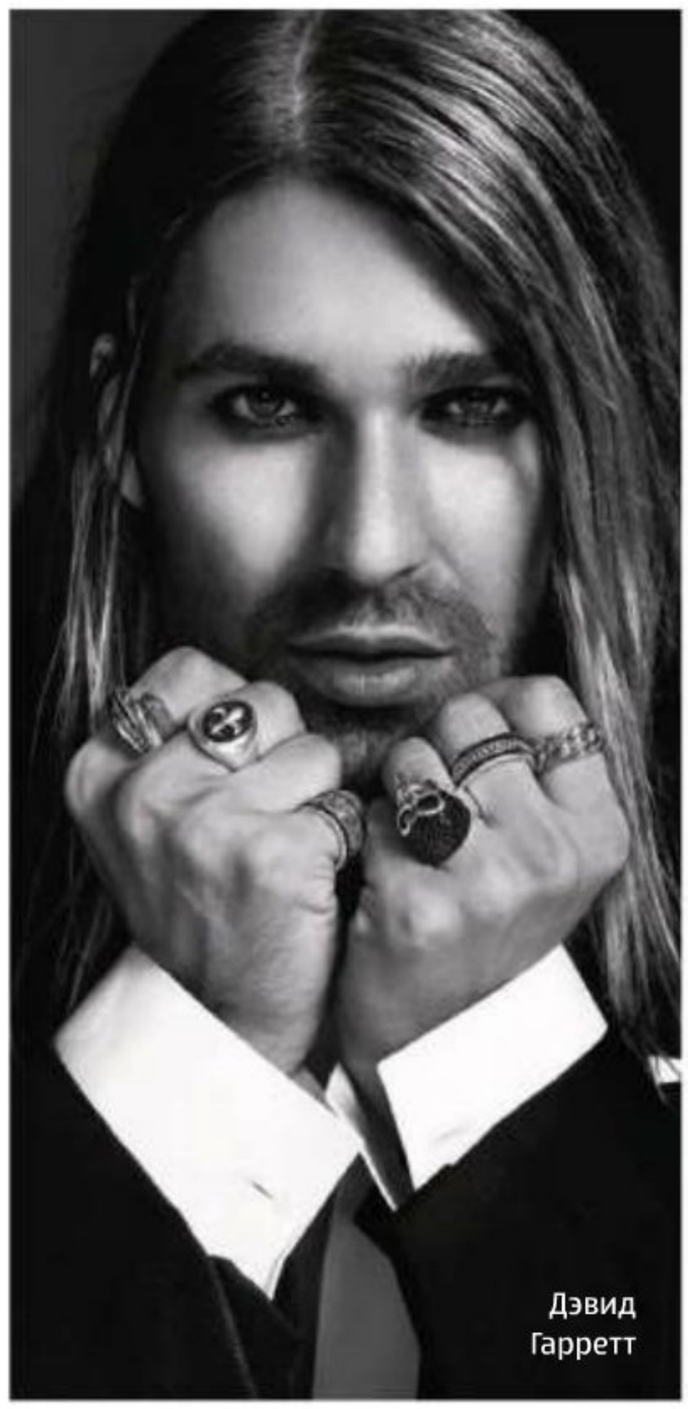
Марка Tumi создала увеличенный рюкзак — специально для клубных музыкантов. Зная, как нелегко отыскать в рюкзаке нужную вещь в полумраке, DJ Vice совместно с инженерами марки Tumi разработал интерьер со светодиодной подсветкой. Неоново-зеленый Tumi x Vice Brief Pack® — это рюкзак в рюкзаке: тонкая версия сумки для компьютера отстегивается от основного корпуса.

ИСТОРИЯ С ЧАСАМИ

Longines, швейцарский часовой бренд с эмблемой в виде крылатых песочных часов, открыл второй по счету бутик в Москве. Новый магазин Longines в партнерстве с компанией “Тайм Авеню”, с которой бренд сотрудничает более 10 лет, расположился в центре Москвы по адресу ул. Петровка, 17. Помимо витрин с часами в нем есть отдельная зона — что-то вроде мини-библиотеки, в которой можно познакомиться с более чем 180-летней историей марки.

НЕБЕДНЫЙ ЙОРИК

Коллекция мужских украшений Thomas Sabo из черненого серебра называется “Мятежник в сердце”: агатовые бусины, черепа, кольца, браслеты — все как ты любишь. Вот и скрипач-виртуоз Дэвид Гарретт не устоял, и, надо признать, украшения смотрятся на нем отлично.



Дэвид Гарретт

ОНИ ЧЕРНЫЕ, ОНИ СТРАСТНЫЕ

У марки G-Star пополнение — новая коллекция by Marc Newson. G-Star давно сотрудничает и развивает партнерские отношения с дизайнером Марком Ньюсоном, сезон за сезоном создавая изобретательные коллекции. На этот раз — шик особый: угольно-черные джинсы и куртки из жесткого денима.

mascotte®
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

OFFICIAL SUPPLIER

LONDON FASHION WEEK

13-17 SEPTEMBER 2013

*ЛОНДОНСКАЯ НЕДЕЛЯ МОДЫ

13-17 СЕНТЯБРЯ 2013

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК - MASCOTTE®

РЕКЛАМА 16+

+7 (495) 775 82 75
mascotte.ru
shop.mascotte.ru

ВЫНУЛ НОЖИК ИЗ КАРМАНА

Марка Strellson отмечает десятилетие куртки Swiss Cross Original выпуском лимитированной коллекции Swiss Edition. В ней представлены реплики вещей из оригинальной линии 2003 года, но уже в современной интерпретации. Основным элементом коллекции в стиле casual стала, конечно же, сама куртка, вернее, ее обновленная версия. Когда-то она положила начало всей линии Strellson Sportswear и обеспечила маркетинговый успех бренду. Концепцию Strellson Sportswear 11 лет назад предложил креативный директор линии Томас Беллер. Он создал куртку с подкладкой из настоящего армейского одеяла и воротом из овчины, укомплектованную швейцарским ножиком ручной работы, для которого был предусмотрен специальный внутренний карман. Никто не ожидал подобного от бренда, с момента основания в 1985 году выпускавшего исключительно одежду в деловом стиле. Риск оправдался: куртка понравилась покупателям и принесла бренду мировую известность, а линия Strellson Sportswear стала полноценным направлением марки. За эти годы с курткой произошли изменения: в частности, дизайнеры расширили цветовую гамму, а также отказались от настоящего армейского одеяла и заменили его более мягкой и легкой тканью.

РЕКЛАМА

40TH ANNIVERSARY
Pepe Jeans
LONDON
PEPEJEANS.COM
#FOLLOWPEPE*
*СЛЕДУЙ ЗА PEPE

БОЛЬШОЙ “БОСС”

Товары марки Hugo Boss продаются в 129 странах мира, а в августе этого года состоялось открытие ее первого флагманского бутика и в Москве. Магазин расположился в историческом здании на Кузнецком Мосту, заняв два этажа общей площадью 700 м^2. Компания, основанная в Метцингене, производит мужскую и женскую одежду, обувь и аксессуары, и все коллекции марки ты сможешь найти именно здесь.

15 ЛЕТ СПУСТЯ

Перевалив 15-летний рубеж и обновив интерьер своего магазина, компания Eurotime с гордостью констатировала, что завершила очень важный этап развития, и решила ознаменовать эту веху, пригласив своих друзей и коллег. Вечер под музыкальное сопровождение DJ Alex Osadchi удался на славу.

ЧЕЛОВЕК-МОЛНИЯ

В этом году фабрика Schott NYC отмечает свое столетие. Ирвин Шотт, один из основателей компании, создал версию мотоциклетной куртки Perfecto, ставшую хитом, – с молнией наискосок для быстрого застегивания. Именно такой угол застежки защищает мотоциклиста от ветра, и куртка не задирается, когда он садится на своего “коня”.

ГОРОДСКИЕ МОТИВЫ

Марка Swatch чутко отслеживает модные тенденции. Подтверждение тому — новая осенне-зимняя коллекция. Яркие и остроумные граффити перекочевали со стен домов на ремешки часов. Назвали коллекцию Urban Expression.

ЯПОНСКИЕ ОСТРОТЫ

Samura Tamahagane — это японские ножи из дамасской стали. Клинок состоит из 101 слоя качественной нержавеющей стали. Лезвия заточены вручную, а клинки украшены мозаичным узором.

ХОРОШИЙ ХОД

В июле американский часовой бренд Hamilton провел первую всероссийскую конференцию, собрав продавцов со всех уголков России. Деловая программа мероприятия прошла в настоящем авиационном ангаре, на аэродроме “Аэросоюз”, так что все было похоже на атмосферу реальных учений ВВС. Развлекательная программа включала в себя авиашоу с вертолетами Hamilton и пиротехническое шоу. Цель — донести ключевую информацию о бренде и повысить тем самым эффективность продаж. Уверены, она будет достигнута.

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ТОМ

В Москве открылся шоу-рум марки Tom Tailor Polo Team. Ты легко подберешь в нем полный гардероб: пуловеры, рубашки поло, брюки, куртки с капюшонами и жакеты из шелка, льна и хлопка. В такой экипировке не только на трибунах болеть — можно и на поле выйти. За подробностями иди сюда: tom-tailor-online.com

Эвелин Лаудер (1936–2011)

ВЕСОМАЯ ПОДДЕРЖКА

В октябре 2013 года в мире в 21-й раз стартует кампания против рака груди, проводимая корпорацией Estée Lauder. Бренд ведет активную деятельность в сфере просвещения и медицинских исследований, призванных найти средство, которое поможет победить рак.

ГДЕ КУПИТЬ

MEXX

adidas Originals ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Alpina салон часов, ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; “Часы России и Швейцарии”, ул. Новый Арбат 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; “Ле Локль”, ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ “Пятая Авеню”, т.: (495) 926-0015; “Тайм Авеню” ул. Земляной Вал, 33; ТРЦ “Атриум”, т.: (495) 937-6205
American Eagle ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2
Asics Megasport, ул. Тверская, 18
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1
Barracuda м-ны NO ONE, ГУМ, Красная пл., 3
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца “Рэдиссон- Славянская”, Бережковская наб., 2
Ben Sherman МЕГА-Химки, 5-й км Ленинградского ш., т.: (495) 642-0984; JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1; JS Selected, ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2; jscasual.ru
Bench JS Casual, МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД; JS Selected, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; jscasual.ru
Beverly Hills Diner ул. Никольская, 10; ул. Сретенка, 1
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Blancpain м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454
Calvin Klein Jeans ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: (495) 692-8592; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Cerruti 18CRR81 ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ “Вегас”, т.: (495) 926-5898; ТЦ “Галерея Москва”, ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967 1711
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон “Тайм Авеню”, ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Chester ул. Земляной Вал, 25, т.: (495) 917-2471
Chevignon ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ “Вегас”, 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637
Columbia сеть м-нов “Спортмастер”: Смоленская пл., 6, стр. 1, sportmaster.ru
Colin`s ТРЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Corso Como ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-2273
Costume Code Спиридоньевский пер., 12/9
DKNY Jeans ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК “Золотой Вавилон Ростокино”, пр-т Мира, 211, корп. 2; , ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2
Desigual ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2
Diadora м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544- 5770
Diesel, Diesel Black Gold ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru
Dolce & Gabbana Третьяковский пр., 8, т.: (495) 933-3376
Dr. Koffer ТЦ “Новинский пассаж”, Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ “Неглинная Плаза”, Трубная пл., 2, этаж 1
Fabiano Ricci м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561
Fossil fortuna-time.ru
Francesco Marconi ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2; ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон “Часы-Будильнички”, ул. Профсоюзная, 61А; ТРЦ “Калужский”, т.: (495) 727-3460; салон “Тайм лэнд”, ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон “Часы”, универмаг “Московский”, Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон “Московское время”, ул. Кировоградская, 14; ТЦ “Глобал Сити”, т.: (495) 956-4248, салон “Московское время”, Мичуринский пр-т, 3
G-Star Raw ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2
Gant ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603
Gap ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7920

Calvin Klein Jeans

Grovana салон “Часы”, Лубянский пр., 27/1, стр. 1; ТДЦ “Китай-город”, т.: (495) 665-3536
Guess by Marciano ГУМ, Красная пл., 3
H&M ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517
Hamilton м-н “Классика времени”, “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; м-н “Ручная стрелка”, “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56; ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-н “Часы-Будильнички”, ТЦ “Щука”, ул. Щукинская, 42
Henry Cotton's Семеновская пл., 1, ТЦ “Семеновский”, м-н Dress Point; henrycottons.it
Hermès ГУМ, Красная пл., 3
Homely Cool Podium Market, галерея “Москва”, ул. Охотный ряд, 2
Hugo Boss ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ул. Тверская, 9/17
Jacques Lemans салон часов “3-15”, ТРЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб, 2; 3-15.ru
John Lobb ГУМ, Красная пл., 3
John Richmond (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Kenzo ЦУМ, Петровка, 2
L'Duchen салон часов “3-15”, ТРЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2; 3-15.ru
Lacoste ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 627-3854; ТК “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Luigi Borelli м-н St.James, галереи “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48
Maros м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru
Marc O'Polo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243
Marina Yachting галереи “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Maurice Lacroix м-н Assaforte, ТЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 937-5394; м-ны Time Avenue, ТРЦ “Золотой Вавилон Ростокино”, пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5721, ТРЦ “Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-1281, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 911-6992, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 621-9633, ТРЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205, ТЦ “Галерея Водолей”, Ореховый бул., 15, т.: (495) 394-4092, ТЦ “Олимпик-Плаза”, пр-т Мира, 33, т.: (495) 797-5827; м-н Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311, м-н “Консул”, Ленинский пр-т, 12
Memory's ЦУМ, ул. Петровка, 2
Merrell сеть м-нов “Спортмастер”, Смоленская пл., 6, стр. 1, sportmaster.ru
MEXX ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
New Balance ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
New Yorker ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2
Next МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Белая Дача, ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Nike ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
No one Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Onitsuka Tiger м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Pal Zileri ТЦ “Гименей”, ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; “Крокус Сити Молл”, т.: (495) 727-2658; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Panerai м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: 8 (495) 625-2621,
Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан; JS Selected ТЦ “Атриум”, JS Casual, Ленинский пр-т, 11
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ “Литц”, ул. Петровка, 15
Puma ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Quiksilver ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ “Смоленский пассаж”, Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Ray-Ban салон “Экран Оптика”, ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Raymond Weil м-н “Сага”, ТЦ “Новинский пассаж”, Новинский бул., 31; м-н “Консул”, Кутузовский пр-т, 35/30; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Reebok ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1
Replay ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412
Roamer салон “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205
Rodania ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, галерея

Columbia

ГДЕ КУПИТЬ

Next

Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403; Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386; Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839, СТЦ "Мега Самара", Московское ш., 24-й км, т.: (846) 374-0179; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771

Salvatore Ferragamo ГУМ, Красная пл., 3

Scotch & Soda ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4; JS Selected МЕГА-Теплый Стан; JS Casual, Ленинский пр-т, 11

Scuderia Ferrari ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403; Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386; Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771

Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Sela ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Steinmeyer салон часов "3-15", ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; 3-15.ru

Stepper (оптика) салон "Оптика-8", ул. Селезневская, 34/1

Strellson МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 968-5302; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 968-5345; МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 968-5308; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", Carrera y Carrera, ул. Тверская, 3, т. : (495) 580-9203

TJ Collection ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tombolini "Кашемир и шелк", ТЦ "Лотте Плаза", Новинский бул., 8, т.: (495) 518-9926; м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: (495) 954-2946

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский"; ТЦ "Метрополис"

Tonino Lamborghini ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403; Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386; Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839, СТЦ "Мега Самара", Московское ш., 24-й км, т.: (846) 374-0179; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771

Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-4483

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-73-00

Ulysee Nardin м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

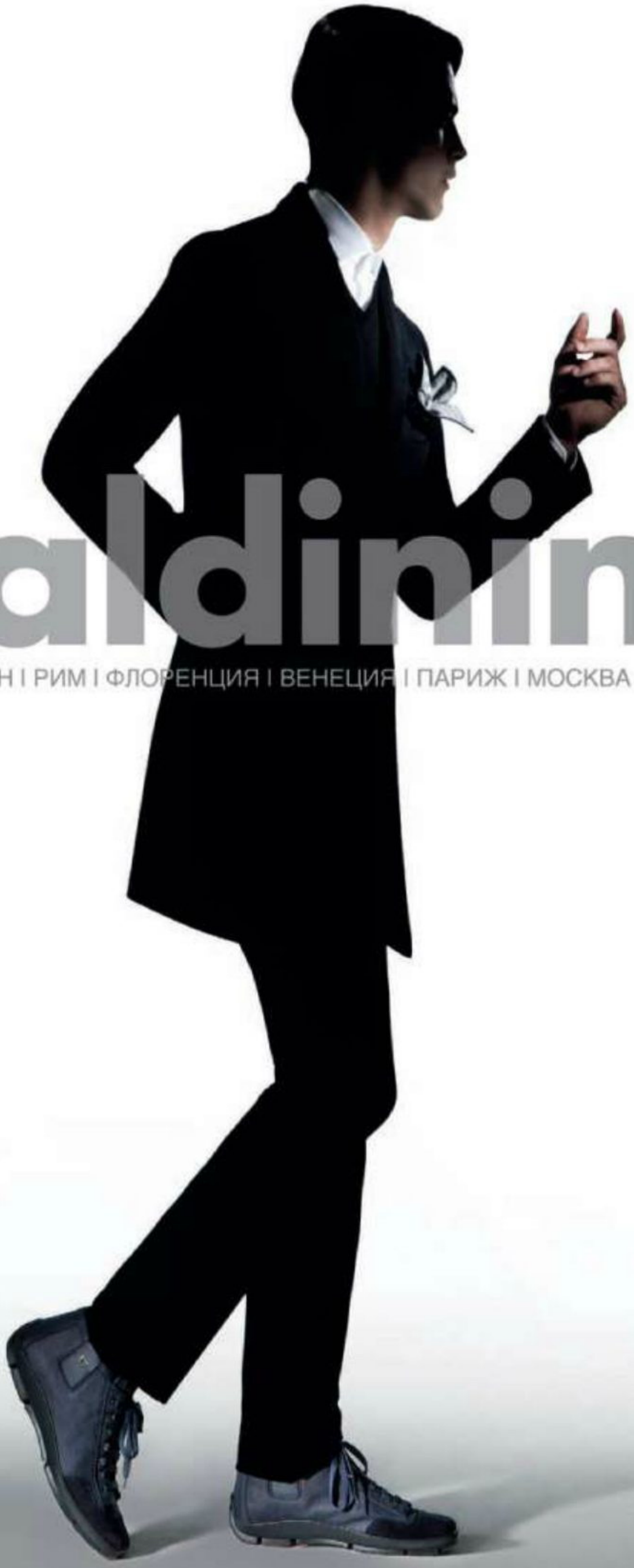
Versace ул. Кузнецкий Мост, 19

Vitaly Azarov ТВК "Тишинка", Тишинская пл., 1, стр. 1, цокольный эт., пав. АС 1.20; blacksilver.ru

Боулинг-клуб "Галактика" ул. Академика Королева, 8А, т.: (495) 785-9544

Dino Bigioni

РЕКЛАМА - ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ



Baldinini

МИЛАН I РИМ I ФЛОРЕНЦИЯ I ВЕНЕЦИЯ I ПАРИЖ I МОСКВА

Москва
Санкт-Петербург
Брянск
Владивосток
Волгоград
Воронеж
Екатеринбург
Иркутск
Казань
Калининград
Кемерово
Киров
Кострома
Краснодар
Красноярск
Нижний Новгород
Новокузнецк
Новороссийск
Новосибирск
Омск
Ростов-на-Дону
Рязань
Самара
Саратов
Сочи
Ставрополь
Тольятти
Томск
Тюмень
Тверь
Уфа
Хабаровск
Челябинск
Ярославль

baldinini.it

Men's Health®

Guide to Style

Осень•Зима
2013/2014

ОСОБО ТОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

НОВЫЕ ПРАВИЛА КЛАССИЧЕСКОГО ДРЕСС-КОДА

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ НА БЛИЖАЙШИЕ ВЫХОДНЫЕ